悦享美味



家常素食

宫廷素食

禅味素食

# 吃素的智慧

养生私房素食 吃出自然长寿

杨力 主编

中国中医科学院教授，博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

吃素的智慧 / 杨力主编. -- 北京 : 电子工业出版社, 2016.10
（悦享美味）
ISBN 978-7-121-29707-6
Ⅰ. ①吃… Ⅱ. ①杨… Ⅲ. ①素菜－饮食营养学
Ⅳ. ①R151.4
中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第196489号

策划编辑：周　林
责任编辑：刘　晓
印　　刷：
装　　订：
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路173信箱　邮编：100036
开　　本：720×1000　1/16　印张：10　字数：202千字　彩插：1
版　　次：2016年10月第1版
印　　次：2016年10月第1次印刷
定　　价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

# 序

## 素食助您健康长寿

我在北大图书馆撰写《中华五千年文化经典》之时，就惊奇地发现三千年前的甲骨文记载的当时人类的高发病就是“三高”和癌，两千五百年前的中医经典巨著——《黄帝内经》记载的高发病也是“三高”和癌，只有在困难时期吃定量粮、定量肉的时候不见这些病。

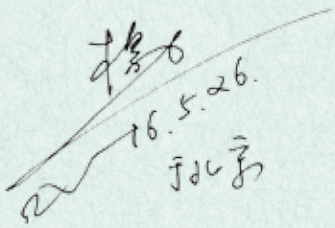
现在生活好了，吃得愈来愈丰盛，不仅“三高”和癌一天比一天高发，心血管疾病、肥胖、脂肪肝等也日益严重，这些病直接威胁到人类的健康和寿命，而且更加早发和年轻化。那么，我们该怎么办呢？最有效的措施就是管理好饮食和增强运动，要管理好饮食就必须对荤菜加强控制，现在已有不少人选择吃素。

吃素是一个广义的概念，有只吃植物性食物的全素食者，也有更加严格的、去除“五辛”的佛教素食者。但是，在这里我们更提倡蛋奶素——以植物性食物为主，加入蛋奶，能够更好地补充优质蛋白质、钙、维生素$B_{12}$，让营养更全面，更有益于青少年的成长发育和孕产妇的营养补充。长期吃素能让身体更干净，使肌肤充满生机，白里透红；还有很好的抗氧化功效，能控制自由基的产生，延缓身体衰老。

中华素食历史悠久，积累了丰富的经验，在当今各种慢性病越来越肆虐的时候，素食就愈显重要。本书以素食的健康标准“素食金字塔”为基础，全面地、深入地介绍了素食食材的健康意义、菜肴的科学搭配、私房技巧、养生要点等，希望能让您吃到多种色、香、味俱全的素食，既能满足口福，又能摄入充足的营养。

相信此书能给您带来积极的启示，让素食成为一种美好的享受，让您今后更加吃得美味，吃得愉快，吃得长寿！

最后，祝大家都能健康长寿！活到 100 岁！



# 第一章 品味素食，悦享乐活健康


吃素是最自然的长寿之道 10
吃素，解开身体的健康密码 10
素食帮助身心同修 12
健康养生提倡蛋奶素 12

素食营养金字塔 13
基础食物：水果、蔬菜及谷类 13
中层食物：豆类、坚果、种子及植物油 14
顶层食物：蛋奶 14

素食者的营养补给 16
蛋白质的补给 16
钙的补给 16
铁的补给 17
维生素 $B_{12}$ 的补给 17
营养补充剂吃与不吃 17

吃素不要急于求成 18
21 天逐渐减少肉食比例 18
素食替代品，抵制肉食诱惑 19

四季吃素有讲究：春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根 20
和春天一起生发 20
清爽瓜果消暑度夏 20
秋季滋补贴秋膘 21
冬季进补养精蓄锐 22




第二章

# 了解素食性格，引领饮食新风尚


五谷杂粮 24
小米 25
大米 26
糯米 28
玉米 29
红薯 30
黑米 31

豆类、坚果 32
绿豆 33
黄豆 34
红豆 36
黑豆 38
核桃 39
花生 40
板栗 41
腰果 42

时鲜蔬果 43
油菜 45
白菜 46
菠菜 48
空心菜 50
西蓝花 52
芹菜 54
洋葱 56
白萝卜 57
胡萝卜 58
土豆 60
山药 62
黄瓜 63
冬瓜 64
苦瓜 66
番茄 68
豇豆 70
韭菜 71
茄子 72
莲藕 74

菌藻类 76
香菇 76
平菇 76
金针菇 77
草菇 77
木耳 77
海带 77

蛋、奶 81




## 第三章 天然养生，找“营养素食”


滋养五脏　五谷为养，五果为助，五菜为充 86
红色、苦味食物养心 86
绿色、酸味食物养肝 86
黄色、甜味食物养脾 86
白色、辛味食物养肺 86
黑色、咸味食物养肾 86

去火　身体平和，减少身体小病小痛 90
靠食物“降火” 90
苦味食品是“火”的天敌 90

调节免疫力　丰富营养，增强抗病能力 92
注意补充蛋白质 92

缓解疲劳　甩开压力，一身轻松 94
及时补充 B 族维生素 94
及时补充维生素 C 94

润肠通便　远离便秘困扰，从调整饮食入手 96
痉挛性、阻塞性便秘者，适量多吃少渣食物 96
无力性便秘者，宜多食用含纤维多的高渣膳食 96

延缓衰老　抗衰老要抗氧化、抗自由基 98
氧化和自由基，加速身体衰老 98
抗衰的明星食材 98

排毒养颜　让营养素帮你排毒 100
膳食纤维 100
维生素 A 100
维生素 $B_1$ 100
维生素 C 100
维生素 E 100
番茄红素 100

益气养血　气血足，百病除 102
气血充足，才能远离疾病 102
补养气血，以食补为主 102




## 身体“素”行，对抗疾病，活出年轻态

高血压　限制盐的摄入量，向嘴巴要平稳的血压 106
高血压人群每日食盐量，应控制在 5 克以下 106
学会钠与盐的换算，减少隐形盐 106

高脂血症　让食材帮你拦住血脂上升 109
多食食物纤维，降低胆固醇 109
适量补充富含维生素 E 的食物，改善脂质代谢 109

糖尿病　不要拒绝碳水化合物 112
血糖高不高都必须要摄入主食 112
合理主食不让血糖坐“过山车” 112

心血管疾病　增强血管韧性和弹性 115
不饱和脂肪酸增强血管弹性 115
每天钾的摄入量不少于 2000 毫克 115

脂肪肝　喝酒最伤肝，能不喝就不喝 118
过量饮酒容易导致“慢性酒精中毒性脂肪肝” 118
通过酒精量计算限制的饮酒量 118

肠胃病　做好细节，养好肠胃 120
咀嚼是消化的第一步，吃饭要细嚼慢咽 120
食物温度要适中，不要过烫过冷 120

痛风　了解痛风，先从嘌呤开始 122
选择中低嘌呤食物 122
高嘌呤食物“适量”加“适当” 122
解决嘌呤含量高的豆类有妙招 122

## 第五章 营养师推荐功能套餐，全家一起享受幸福素之味


青少年的健康素食配方 126
强壮骨骼，钙和维生素 D 搭配食用 126
明目护眼，补充含叶黄素的食物 128
提高记忆力，含卵磷脂的食物很有效 130

让父母安享健康远离老年病 132
补充膳食纤维和维生素 C，保护心血管 132
吃黑色食物，补肾又延年 134
谷豆果蔬巧搭配，减少胆固醇、降血脂 136

瘦身塑形的美味盛宴 138
瘦身需要补充优质蛋白质 138
酶与胖瘦密切相关 140

8 款高酶蔬果减肥助力 142


## 第六章 宫廷素食，传承百年的味道

## 第七章 禅味素食，吃出一份慈悲的情怀

# 第一章

# 品味素食，悦享乐活健康



# 吃素是最自然的长寿之道

## 吃素，解开身体的健康密码

时至今日，如果你还停留在吃素就是清汤寡水，吃素就是为了减肥的阶段，那你就落伍了。如今，素食已然成为一种新的生活潮流，越来越多的人加入了素食的行列，很多人吃素不仅是为了宗教信仰、低碳环保或者是动物保护，他们吃素还有一个简单的理由，为了让自己的身体更健康。

### ○ 减缓慢性病的发生

饱和脂肪酸过剩是各种慢性病发生的导火索，如高血压、高脂血症、心脏病、肝病、癌症等，而肉类是人体摄入饱和脂肪酸的主要来源。

肉类中所含的饱和脂肪酸和胆固醇，会增加人体血液中的总胆固醇含量，很容易造成动脉粥样硬化，进而导致心脏病、中风的发生。大量摄取肉类会造成体内脂肪增加，肥胖、高血压、疲劳、衰老加速等也将随之而来。

**健康小看点**

人每天脂肪的摄入量为总热量的20%～30%，而饱和脂肪酸摄入要低于脂肪摄入量的50%，所以每天饱和脂肪酸的摄入量最好不超过总热量的15%。

相对而言，植物性食物含有丰富的维生素、膳食纤维等，不含胆固醇，比肉类更能有效预防一些慢性病的发生。

### ○ 帮助消化与整肠

素食有优越的促进消化的作用，这源于素食中含有的丰富的膳食纤维，能刺激肠胃蠕动和消化液的分泌，有效帮助肠道消化，同时还有防止便秘的作用。有习惯性便秘的人，可以每天早上喝一杯果蔬汁，促进排便，增强人体活力。

另外，很多蔬菜中都含有芳香油和有机酸等成分，均有助于增强肠道的消化功能，提升人体抗病能力，促进食欲。

## 保护视力

蔬菜、水果中含有丰富的类胡萝卜素，能够保护视力，预防视网膜退化、防止黄斑退化症导致的失明。类胡萝卜素包括 β－胡萝卜素、叶黄素、番茄红素等，主要存在于水果和新鲜蔬菜中。类胡萝卜素仅在植物和微生物（如蘑菇）中可自行合成，动物自身不能生物合成。




## 天然有效的美容护肤品

素食是血液的净化器，特别是植物性食物中含有的植物胶质有很强的吸附力，有助于清除血液垃圾，让血液在代谢过程中更好地发挥输送氧和营养的作用，使肌肤充满生机，白里透红。而且，植物性食物中富含维生素 C、维生素 E，具有良好的抗氧化性，能延缓细胞衰老，促进细胞合成，让肌肤更加娇嫩、有弹性。

## 帮助瘦身不反弹

素食具有低脂、低热量的特点，同时富含维生素、矿物质、膳食纤维，养成素食的饮食习惯，有助于减少肥胖症的发生。而且，素食更容易控制热量的摄入，有利于减肥不反弹。所以正确地选择素食，既可以让人吃得满足，又能保持好身材。




800 千卡




800 千卡

同样获取 800 千卡热量，若单纯摄入肉食，品种单一，体积小，饱腹感不强；而吃素摄入的种类更丰富，让胃更充盈，同时获取的营养更全面。

## 清除自由基，延缓衰老

人类衰老的原因主要在于产生能量的同时，会衍生出“自由基”，它是一种不稳定分子，会伤害细胞结构，所以，抗氧化、清除体内自由基是延缓衰老的关键。

素食富含维生素 A、维生素 C、维生素 E、β－胡萝卜素、番茄红素、叶黄素等，有很好的抗氧化功效，能够控制自由基的产生，延缓身体衰老。

## 素食帮助身心同修

### ○ 缓解压力，调节情绪

素食不仅是一种健康的生活方式，更是一种心境平和的修行。当下快节奏的生活，人心愈加浮躁，素食能让人从朴素的食物中寻求到内心的宁静与平衡，而且糙米、杂粮、深绿色蔬菜中富含的 B 族维生素可以通过调节内分泌神经系统来舒缓紧张情绪。

### ○ 心怀慈悲，保护动物

对有宗教信仰的素食者来说，吃素是一种“不杀生”的教义，这类素食者内心认为，动物的福祉与人类平等，是人类的朋友，应该保护，人类应该用平等与仁爱的态度，去对待动物生存的权利。

### ○ 低碳环保，保护地球

研究表明，生产植物性食物需要消耗的水资源要少于生产肉食所用的，因此人类降低对肉食的依赖有助于节约地球水资源。

另外，据说全球的温室气体中，有两成是来自畜牧业，远超过所有交通工具所排出的废气量，如果人类能积极地吃素，降低肉类的消耗，将有助于降低温室效应的恶化。

## 健康养生提倡蛋奶素

吃素是一个广义的概念，按照不同的信仰、不同的营养需求，素食可以细分为很多类型，如全素、蛋奶素、佛教素等。但是，在这里我们更提倡蛋奶素——以植物性食物为主，加入蛋奶，这样可以更好地补充优质蛋白质和钙，让营养更全面，而且有益于青少年的成长发育和孕产妇的营养补充。

### ○ 全素食

只吃植物性食物，完全不吃肉类，也不吃蛋奶类。

### ○ 蛋奶素食

吃植物性食物，也吃蛋奶。相对于全素，可以看做是半素食。

### ○ 佛、道素食

只吃植物性食物，禁止肉蛋奶和酒，饮食中也不能加入五辛（即葱、蒜、韭菜、兴渠、薤）。他们认为食用五辛后秽浊的气味容易增长欲念，增加嗔怒。

# 素食营养金字塔

人体所需的七大营养素包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水。素食的饮食方式足够满足身体对营养素的需求，关键在于如何合理搭配，食用不同种类、适量的食物来摄取足够的营养。怎样能够做到合理膳食呢？美国营养学会发布了“素食营养金字塔”，可以作为素食参考。

## 基础食物：水果、蔬菜及谷类

每一餐都需要吃多种的基础食物，包括水果、蔬菜、谷类食物。水果和蔬菜为食物的基础，占饮食的 40%，可以较随意食用。米面等富含碳水化合物的食物，占饮食的 30%，可以广泛食用，但要注意减少精白米面的比例，推荐以糙米、全麦粉、粗粮当主食。

### ○ 蔬菜类推荐营养素

**水溶性膳食纤维**

蔬菜中含有果胶、树胶、多糖类等水溶性膳食纤维，能吸附一些引起胆固醇过高的物质，有助于预防高脂血症、糖尿病。而且，水溶性膳食纤维体积较大，能增强饱腹感，帮助减肥者控制食欲。

**类黄酮**

蔬菜中的类黄酮有强大的抗氧化作用，如芹菜中的芹菜碱、花菜中的槲皮素都属于类黄酮。同时，蔬菜中含有的维生素 A、维生素 C、维生素 E 都可以帮助身体对抗自由基，是天然的抗氧化物。

**类胡萝卜素**

类胡萝卜素具有显著的抗氧化性，能预防和避免氧化损伤引起的多种疾病，如心脑血管疾病、肿瘤、白内障等。类胡萝卜素还能促进某些白细胞介素的产生而发挥免疫调节功能。

### ○ 水果类推荐营养素

**维生素 C**

维生素 C 是被大家广泛关注的明星营养素，它能滋润发质、润泽肌肤、提高人体抵抗力、防癌抗癌，充足的维生素 C 还有助于保护视力。

**B 族维生素**

B 族维生素有助于使人情绪稳定，保持精力充沛，还能提高代谢能力，帮助清除体内毒素，保持消化系统的正常功能。

### ○ 谷类推荐营养素

**维生素 E**

维生素 E 是自由基的“清道夫”，有预防动脉粥样硬化、肿瘤、衰老的作用。谷类的维生素 E 都集中在外皮，如果食用那些进行脱壳处理的精制米，保存下来的维生素 E 含量只有原来的 30%，因此五谷杂粮搭配食用更健康。

## 中层食物：豆类、坚果、种子及植物油

中间层的食物也是每天都需要吃的，但是对于不同种类要控制摄入量。豆类及其制品是优质蛋白质的良好来源，建议不要超过饮食总量的 20%。坚果、种子及植物油可以为身体提供脂肪，但是需要严格控制摄入量，最多占饮食的 10%。

## 顶层食物：蛋奶

如果不是严格的全素食，素食者可以通过蛋奶的摄入，补充到优质蛋白质、钙、卵磷脂等丰富的营养。蛋黄是卵磷脂极好的来源，具有降低血液胆固醇、促进脂溶性维生素吸收的作用。

**健康小看点**

**豆类 + 谷类：“豆赖谷蛋”来互补**

谷类与豆类搭配，有助于蛋白质互补，豆类中富含的赖氨酸和色氨酸可以弥补谷类中赖氨酸的不足，而谷类中的蛋氨酸则可以帮助豆类补充缺憾，简单地说就是“豆赖谷蛋”的互补。

二者搭配食用，蛋白质的消化吸收率，远高于单独食用。甚至有研究指出，用豆类蛋白质与谷类蛋白质按照 1 ： 1 进行混合，所得蛋白质的品质可与动物性蛋白质相媲美。




花生、核桃等是人们日常生活中经常食用的坚果，也是重要的食用油脂的来源，含有不饱和脂肪酸以及磷、铁、钾等矿物质和维生素。

植物油中不饱和脂肪酸含量高，也是维生素E的首要来源，能防止动脉粥样硬化，预防多种疾病。

乳制品、蛋类是素食者获取维生素 $B_{12}$ 的来源。

五颜六色的蔬菜和水果中富含大量维生素、矿物质等成分，还含有大量的植物化学物质，比如花青素、苦瓜素、番茄红素、白藜芦醇、叶黄素等，具有非常突出的防癌、抗衰老作用，对防治各种慢性病、美容润肤等都有很好的效果。

深色蔬菜，如深绿色、深黄色、紫色、红色等颜色的蔬菜，含有的维生素和植物化学物质更丰富，因此建议每日摄取蔬菜中，最好深色蔬菜占一半以上。

# 素食者的营养补给

很多人既想吃素又充满忧虑，主要是担心素食无法提供全面的营养，特别是蛋白质、钙、铁、维生素 $B_{12}$，若摄取不足，会导致营养不良，不利于身体健康。但是，其实只要掌握好素食搭配的均衡原则，素食者一样可以营养充足，健康有活力。

## 蛋白质的补给

很多人会认为动物性食物能更好地提供优质蛋白质，吃素很容易造成蛋白质摄取不足。动物性食物中的蛋白质含量确实很高，但同时也富含脂肪，因此摄入的热量很容易过剩，带来肥胖、高血压、高脂血症等隐患。

人体需要的蛋白质是均衡的蛋白质，而非高热量的肉类蛋白。所以，植物性食物是最好且最安全的蛋白质来源。良好的植物性蛋白质配比，会比动物性蛋白质更有营养。

**Point 素食者蛋白质来源：豆类及制品、坚果、种子和全谷物、蛋、奶及制品。**

植物蛋白分为两类，一类是以大豆蛋白为代表的完全蛋白，一类是以米、面等食物中的蛋白质为代表的不完全蛋白。从字面上我们就可以理解，完全蛋白更接近人体需要，大豆蛋白质中含有人体所需的全部氨基酸，大豆蛋白是最好的植物蛋白。

## 钙的补给

钙的补给应当从钙的含量和生物利用率综合评价，奶及制品不仅含钙量高，吸收率也高，因此生物利用率高，是日常生活中补钙的良好来源。植物性食物中也含有丰富的钙，但有的食物会因为含较多草酸、植酸等，与钙形成难溶的物质，阻碍钙的吸收，如菠菜的含钙量高，但容易形成草酸钙，造成生物利用率降低。所以在选择植物性食物补钙时，要注意是否利于吸收。

**Point 素食者钙来源：奶及制品、眉豆、红豆、红薯、甘蓝、小白菜。**

## 铁的补给

食物中铁分为血红素铁和非血红素铁，动物性食物中含有丰富的血红素铁，吸收利用率高；非血红素铁则需先被还原成二价铁才能被吸收，多来自于蔬菜、谷物、红豆等植物性食物。因此，铁通常被认为是素食者易缺乏的营养素之一。

**Point 素食者铁来源：荞麦、黄豆、豆腐皮、松蘑、南瓜子、海苔、腰果、苦苣菜。**

但是，并非素食者就不能补铁，通过合理搭配其他膳食成分，能促进铁的吸收，如蛋白质类食物能够刺激胃酸分泌，促进铁的吸收；氨基酸（赖氨酸、蛋氨酸等）可提高铁的吸收；维生素 C 是铁吸收的有效促进因子；维生素 A、叶酸、维生素 $B_{12}$、维生素 $B_2$ 等营养素对铁的吸收都有重要的协助作用。

## 维生素 $B_{12}$ 的补给

维生素 $B_{12}$ 是人体造血不可缺少的物质，缺少它会产生恶性贫血症。一般的素食中不含维生素 $B_{12}$，只有像绿藻、菌类食物中才含有，味噌汤等发酵食物也可以为人体补充维生素 $B_{12}$。另外，可以通过服用维生素 $B_{12}$ 补充剂、食用添加了维生素 $B_{12}$ 的营养强化谷物和豆制品来补充。如果不是全素者，也可以通过蛋奶补充维生素 $B_{12}$。

## 营养补充剂吃与不吃

### ○ 保证均衡饮食，没必要吃营养补充剂

对于健康人的营养需求，均衡饮食永远放在第一位，如果每天都能合理摄入谷类、豆类、奶类、蔬果、坚果等多种食物，加上良好的运动习惯，那就没有必要通过吃营养补充剂来补充体能和营养素，因为没有哪一款补充剂能完全代替膳食中的营养素。

### ○ 特殊人群，可适当选择营养补充剂

对于某些特殊状态下的人群，如果一般饮食难以满足自身对营养的消耗、吸收，那么可以考虑吃营养补充剂，但是最好咨询专业的营养师或相关专业人员，不能按照自己的意愿随意服用，一定不能“随心所欲”。

备孕女性：需要每天服用 400~800 微克的叶酸补充剂，避免胎儿出现先天性缺陷。

孕期、哺乳期女性：可能需要增加叶酸和铁，如果含钙食物摄入不足，也需要补钙。

更年期女性：为了减少骨骼中钙的流失，可以适量服用钙补充剂。

全素食者：如果日常饮食中几乎不摄入蛋奶及制品，则需要补充钙、铁、维生素 $B_{12}$、维生素 D。

# 吃素不要急于求成

## 21 天逐渐减少肉食比例

罗马不是一天建成的，同样，想变成素食者也不是一日之功。一个长期吃肉的人，不光是味觉，甚至是生理活动都被烙上“肉食”的印记，一下子将饮食调整为素食，不亚于一种挑战，最初几天可能会因为新鲜而欣然接受，但是慢慢地吃饭会变得味同嚼蜡，无时无刻都处于饥饿状态，甚至变得体力匮乏。

专家研究发现，21 天以上的重复会形成习惯，所以，如果你想从一个“肉食者”变成“素食者”，不要急于求成，慢慢地减少肉食比例，直至肉从食谱中完全消失。

### 1~7 天：放弃红肉

第一周，是“纠正、养成”的过程，可能需要刻意提醒自己去改变饮食习惯，在这个阶段可以先放弃猪、牛、羊等红肉，红肉脂肪含量较高，做出的菜肴口感浓郁。素食第一步先从口味上转变，放弃红肉，减少油腻。

### 8~14 天：放弃白肉

第二周，是“适应”的过程，此时你已经比较自然、较舒服地适应了接近素食的口味，此阶段可以放弃鸡、鸭、鹅等白肉。

### 15~21 天：放弃海产肉

第三周，是“巩固”的过程，在这个阶段可以从饮食结构中去除鱼、贝类、虾蟹等海产品。

## 素食替代品，抵制肉食诱惑

肉食之所以让人难以割舍，主要是因为其味道诱人，大大满足了人的口腹之欲，如果素食能给人以肉食的口感，那就不用非要靠吃肉来犒劳我们的胃了。

### 蛋白素肉

蛋白素肉，是以大豆蛋白为主要原料，经过粉碎、调制、膨化等工艺而生产的健康新食材，有肉的口感和风味，低脂且不含过多的胆固醇。

**健康小看点**

1. 在商场购买蛋白素肉等豆制品应选择具有冷藏保鲜设备的副食商场、超市，并且应选择有防污染包装的豆制品。

2. 选购时生产日期尽量选择与购买日期相近的豆制品。

3. 要“少量购买、及时食用”，不宜大量囤货。当天剩下的应用保鲜袋扎紧放置冰箱内，并尽快吃完，如发现袋内有异味或发黏，请不要食用。

### 魔芋制品

魔芋是一种植物，我们平时吃到的其实是将魔芋去皮、切片、烘干、碾成粉加工而成的。魔芋含有优质的天然膳食纤维，能阻碍人体对脂肪、胆固醇的过度吸收。

### 菇类食物

菇类大家族非常丰富，有香菇、草菇、平菇、蘑菇、金针菇、猴头菇等，它们都是高蛋白质、低脂肪、富含天然维生素的食物，可以说是大自然馈赠给素食者“最安全的食物”。菇类烹饪后有近似肉的鲜甜，所以不用加太多调味品，味道天然、美味。

# 四季吃素有讲究：
## 春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根

### 和春天一起生发

立春之后，自然界生机勃发，万物欣欣向荣，气温由寒转暖，此时人们应当顺应自然界生机之景。这个季节，芽类蔬菜肥硕鲜嫩，可以促进升发，应顺应时令，多吃绿豆芽、黄豆芽苗、豌豆芽苗、韭菜苗、香椿苗等。

#### ○ 五辛盘，吃春饼

相传从晋代开始，宫廷流行在立春时赠送“五辛盘”，泛指用辛辣蔬菜做的拼盘，常用春饼卷着葱、姜、蒜、芥、椒吃，吃春饼也是从那时被流传下来了。

#### ○ 采春菜，煮春汤

民间有“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康”的说法，表达了人们对健康的追求。春菜又称“春碧蒿”，是一种野苋菜，春分是春菜生长成熟的季节，采集来的春菜与鱼片“滚汤”，名曰“春汤”。

### 清爽瓜果消暑度夏

夏至过，小暑至，天气潮湿闷热，稍不注意很容易会产生暑湿症状。瓜类大多能清热化湿，可以帮助排除毒素，又清淡可口，是适合夏季降温防暑的好食物。瓜类富含矿物质和维生素，能有效补充夏日流失的大量水分，帮助人们度过湿热难耐的日子，西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等都是很不错的夏日素食。

**健康小看点**

夏天经常出汗，所以口渴是常事。许多人在出汗或者口渴时，就大量饮用冰镇后的饮料。实际上喝冷饮只能临时降低体内的温度，却起不到消暑解渴的作用。消暑解渴最好的办法是食素汤，它利于排汗，既可以解暑，又能够降温，还对身体有益。

### 立夏五色饭

立夏时节，我国许多地方都有食“五色饭”的习俗，“五色饭”也称为立夏饭，用红豆、绿豆、黄豆、黑豆、白芸豆等五种颜色的豆子，搭配大米等谷物煮制而成，寓意五谷丰登、身体健康、家庭美满。

食用各色豆类是可以补充蛋白质的健康养生方式，不会有摄入高热量、高脂肪的风险。豆类还具有清热解毒、利水消肿、去火除烦的功效，搭配当季的蔬菜水果食用，便可以因地制宜地增加营养。

### 芒种煮梅，一夏风雅

据记载，从夏朝开始民间就有了芒种时节煮梅的习俗，芒种前后正是梅子成熟的季节，天气也变得炎热起来，煮一碗青梅汤既消暑解渴，又有一种品味初夏味道的情怀。青梅还有多种天然优质有机酸，具有清洁血液、降血脂、缓解疲劳、养颜美容等功效。

## 秋季滋补贴秋膘

春夏季都是人体生发消耗的季节，所以在立秋以后要把之前消耗的营养物质和能量补充回来，封藏在身体中，开始为御寒做准备。秋季阳气收敛，也是自然界果实丰收的季节，正是食用栗子、花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。坚果一般富含蛋白质、维生素、不饱和脂肪酸等营养物质，对健康大有裨益。

**健康小看点**

花生被誉为“长寿果”，含蛋白质高达26%，相当于小麦的两倍，且容易被人体吸收利用。

### 处暑时节，清心润肺

处暑处于夏秋交替时期，虽然暑气消散，但是还没有达到秋高气爽的温度，还会有酷热天气出现，这就是常说的“秋老虎”。所以，处暑时节，饮食要润肺健脾，吃些清热、生津、养阴的食物。

### ○ 岁岁重阳，菊花盛开

《易经》中记载：以阳交为九，将九定为阳数，日月并阳，两阳相重，故名重阳。重阳节前后秋高气爽，菊花盛开，登高赏菊是很多地方共同的习俗。

菊花还能入药，有疏风清热、解毒消肿、疏肝明目等功效，主治风热感冒、高血压、头痛、眩晕、心胸烦热等症。吃菊花做的食物或者饮品有助于延年益寿，宋代诗人苏辙就写过“南阳白菊有奇功，潭上居人多老翁”的诗句。

## 冬季进补养精蓄锐

冬季，动植物多以冬眠状态养精蓄锐，为来年生长做准备，人体也要顺应这个时节。冬天根茎类食物大量上市，主要包括红薯、萝卜、土豆、山药、竹笋等。它们普遍含有丰富的碳水化合物，可以用来替代部分主食，给人体提供较多的热量，耐寒又养人。

### ○ 立冬补冬吃饺子

中医认为冬季是进补的好时节，民间也有“三九补一冬，来年无病痛”的说法，合理的进补可以加速身体新陈代谢，帮助身体抵御严寒。冬至吃饺子是北方习俗，取义“交子”之说，也就是秋冬季节之交。

### ○ 十月朝，糍粑碌碌烧

“十月朝，糍粑碌碌烧。”这是一句客家俗语，非常形象地描绘出小雪时节吃糍粑的热闹场景。

糍粑在北方多被称为年糕，我国南方自古就有把糍粑作为传统节日祭品的习俗，并且流传至今。“碌碌”表现了用筷子卷起糯米团快速转动的样子；“烧”表现了热气腾腾的样子。

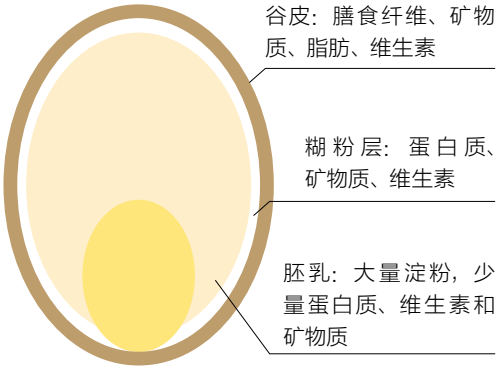
# 第二章

## 了解素食性格，引领饮食新风尚



# 五谷杂粮
## 制造“快乐荷尔蒙”的高能量食物

**粗粮的营养价值**




粗细粮搭配可以提高食物的营养价值，如谷类蛋白质中赖氨酸是限制性氨基酸，含量低；豆类蛋白质中蛋氨酸也是限制性氨基酸，含量低，但富含赖氨酸，此时将谷豆搭配，它们各自的限制性氨基酸正好互补，就能大大提高蛋白质的营养价值。

食物蛋白质中一种或者几种必需氨基酸含量相对较低，会导致其他氨基酸在体内不能被充分利用而使蛋白质的营养价值降低，这些含量较低的氨基酸就是限制性氨基酸。

### 五谷杂粮最养人

谷类食物包括米、面、杂粮，主要提供约 75% 的碳水化合物、8% 的蛋白质、1% 的脂肪，还有膳食纤维、B 族维生素和矿物质。这种以植物性为主的膳食模式能避免高热量、高脂肪和低膳食纤维饮食模式的缺陷，有利于预防心脑血管疾病、糖尿病、血脂异常等慢性病的发生。其中的 B 族维生素和碳水化合物，是帮助身体制造“快乐荷尔蒙”与血清素的重要成分，多吃五谷可以让我们更加愉悦。

《中国膳食指南》中提倡我国居民饮食应该以谷类为主，建议一般成年人每天应摄入 250~400 克。

### 每天搭配 50 克粗粮，让主食更养生

饮食讲究粗细搭配，有两层含义，一是多吃一些相对于大米、白面这些细粮以外的全谷物和杂豆类食物，如小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红豆、绿豆等；二是相对于精度高的米面，适量吃一些加工精度低的米面。



# 小米

小米是经典五谷之一，中医认为，小米有滋阴补血、和胃安眠、健脾养胃、补充体力的功效。小米粥有“代参汤”之美称，尤其是上层的米油，是其精华所在，对身体有滋补的功效。

**性味归经** 性凉，味甘、咸；归肾、脾、胃经。

**不宜人群** 脾胃虚寒者不宜多食。

## 饭菜一锅出 素炒小米

**材料** 小米 100 克，牛奶 240 克，胡萝卜丁、土豆丁、青笋丁各 30 克，鸡蛋 2 个。

**调料** 葱花、盐、植物油各适量。

**做法**

1. 小米洗净，用牛奶浸泡 1 小时后，控干，放入蒸锅，上汽后蒸 20 分钟，取出凉凉，搓散；鸡蛋磕开，取蛋黄打散。
2. 油微热，爆香葱花后放入胡萝卜丁、土豆丁、青笋丁炒熟，倒入小米、蛋黄炒散，加盐调味即可。

**私房技巧**

小米用清水泡也是可以的，但是用牛奶泡后的口感更好。小米入口有种吃鱼子的感觉。





# 大米

大米又叫粳米、营米、杭米，具有健脾和胃、除烦渴、补中益气的功效，能使五脏血脉精髓充溢、筋骨肌肉强健。

**性味归经** 性平，味甘；归脾、胃经。

**不宜人群** 胃酸过多者不宜多食大米。

**营养师告诉你**

大米中B族维生素含量较高，但B族维生素是水溶性的，因此在淘洗大米时次数不要太多，以免营养流失。



## 百变花样的基础粥 绵软滑白粥

**私房技巧**

加植物油可以使米粒在下锅时充分吸收周围的热水，更容易使米粒煮开花，做出的粥绵、软、滑，入口即化。

**材料** 大米60克，植物油1小匙。

**做法**

1. 大米洗净后用清水浸泡30分钟，沥干，加植物油拌匀。
2. 水沸后放大米，保持大火，用勺子不断朝一个方向搅拌5分钟，然后转小火，加盖焖45分钟即可。



白粥是最家常的一种粥，作为基础粥可以添加多种食材让营养更丰富，如加豆类，豆类中的赖氨酸、色氨酸可弥补谷类中氨基酸的不足，提高蛋白质营养价值；加山药，山药中的黏液蛋白可健脾益胃，能助消化；加多种蔬菜，可以丰富维生素。



## 风靡全球的番茄焖饭

私家改良更丰富

**私房技巧**

可以从超市里买一包时蔬材料包，里面有青豆、玉米粒、胡萝卜丁、土豆丁等，加入焖饭中，即丰富了营养，又秀色可餐，特别受小孩子欢迎。个人觉得加一小撮黑胡椒更提味。

**材料**　大米 1.5 杯，番茄 1 个，橄榄油 2 匙。
**调料**　盐、黑胡椒各适量。
**做法**

1 大米洗净，清水泡 10 分钟；番茄洗净，去皮。
2 将大米倒入电饭煲中，加入适量水，放入橄榄油搅拌均匀，番茄放中间，插上电源，焖米饭。
3 焖好后开盖，放入盐，将番茄与米饭搅拌均匀，依个人口味放黑胡椒即可。



## 粒粒香黄金炒饭

每一粒都很诱人

**私房技巧**

这个炒饭的关键是要用炒勺的边缘“滑炒”，一定不要去剁，那样饭粒碎得多。

**材料**　米饭 200 克，鸡蛋 3 个。
**调料**　盐、白胡椒粉、香葱末、植物油各适量。
**做法**

1 米饭放入冰箱冷冻一晚，用时提前解冻；鸡蛋磕开，取蛋黄，在碗中充分打散。
2 炒锅用大火烧热，倒入植物油，晃动炒锅，让油尽量沾润整个炒锅并且烧热，然后将油倒出。
3 转小火，下米饭，迅速滑散炒热，倒入蛋液，快速将鸡蛋和米饭炒匀，稍微加大火力，继续滑炒，将裹上蛋黄液的米饭炒散，放入盐、白胡椒粉、香葱末，颠动炒锅，让米饭在锅中翻滚，稍微收下水分，即可出锅。



# 糯米

糯米是糯稻脱壳的米，即北方常说的江米，有健脾开胃、消炎消肿、滋补御寒、缓解气虚的功效。

性味归经　性温，味甘；归脾、胃、肺经。

不宜人群　有胃炎、十二指肠炎、消化道炎患者不宜食用。

## 清新荷叶粥

清新解暑、美容瘦身

**材料**　糯米、大米各 50 克，鲜荷叶 70 克。

**调料**　冰糖 40 克。

**做法**

1. 糯米、大米洗净，糯米用清水浸泡一晚；鲜荷叶洗净，剪成小段，放入原汁机中榨出原汁，加 70 毫升清水，然后过筛做好荷叶汁备用。
2. 泡好的糯米和大米放入锅中煮成粥，再倒入荷叶汁 ，加冰糖煮化即可。

**私房技巧**

荷叶原汁太浓，也会有渣子，所以一定要加水过筛。煮粥出现的浮沫撇去不要，粥看起来更清爽。





# 玉米

中医典籍《本草纲目》中记载，玉米可调中开胃，其根可治小便淋漓。玉米被誉为“食物中的黄金”，因为它含有多种“抗衰剂”，如钙、谷胱甘肽、镁、硒、维生素 E 等。

性味归经　性平、味甘；归胃、大肠经。

不宜人群　易腹胀的人不宜食用。

## 椒盐玉米段

完美搭配咸甜口

**材料**　甜玉米 2 个。

**调料**　椒盐、植物油各适量。

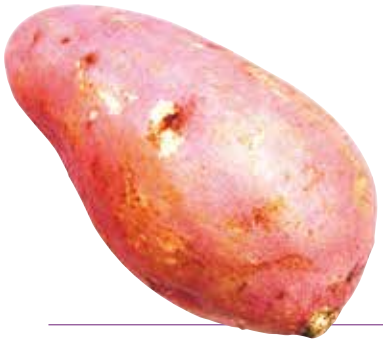
**做法**

1. 玉米洗净，切小节，再十字切开为四小段。
2. 锅热后加比平时炒菜量多的油，下玉米段不断翻炒至九分熟，盖上锅盖焖几分钟，加椒盐再翻炒熟即可。

**私房技巧**

一定要买黄色的，甜玉米适合煲汤炒菜，糯玉米适合直接煮了吃。玉米洗后有水分，最好先放置沥干，避免炒时溅油。





# 红薯

红薯的营养价值很高，是世界卫生组织评选出来的“十大最佳蔬菜”的冠军，有通便排毒、防癌抗癌、减肥瘦身、益寿养颜等功效。

**性味归经** 性平，味甘；归脾、胃、大肠经。

**不宜人群** 胃溃疡患者、胃酸过多者及容易胀气的人慎食。

## 拔丝红薯

银丝满席，情趣盎然

**材料** 红薯 300 克。

**调料** 绵白糖 90 克，植物油 500 克。

**做法**

1. 红薯洗净去皮，切成大小均匀的滚刀块。
2. 锅烧热后倒入植物油，中火将油烧至五成热时倒入切好的红薯块，转中小火，不时用漏勺沿边轻轻推动，炸至金黄色捞出。
3. 将油全部倒出，接着倒入白糖，用小火，一直不停地用铲子轻轻搅动，使白糖溶化均匀，慢慢熬至浅红色，看到出现的泡沫由大变小，用铲子舀起糖汁，能成一条线状时，说明糖已熬好。
4. 迅速放入红薯块，翻动，使其均匀地裹上糖汁，装盘即可。

**私房技巧**

炸红薯时可以用筷子扎一下，判断生熟。提前在盘子上抹上香油，可以避免底层粘盘。





# 黑米

《本草纲目》记载，黑米能健脾胃、滋肾水、止肝火、乌须发。黑米是米中珍品，素有“世界米中之王”的美誉，富含花青素、生物碱等生物活性物质。

**性味归经** 性温，味甘；归脾、胃经。

**不宜人群** 脾胃虚弱的儿童及老人不宜多食。



## 黑米椰丝球

坚强的外表、柔软的心

**私房技巧**

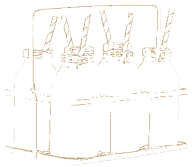
黑米比较难煮，最好用高压锅，如果是用平常的锅煮，建议把黑米用清水泡一天一晚，中间记得换几次清水。椰蓉就是比较细的椰丝。

**材料** 黑米 150 克。

**调料** 椰蓉、白糖各适量。

**做法**

1. 黑米洗净，用高压锅压熟，加白糖拌匀，凉凉。
2. 带上一次性手套，沾水，将黑米团成乒乓球大小的团子，滚上椰蓉即可。



黑黑的小团子看起来似乎并不软嫩，但是轻轻咬一口，Q 弹的口感、椰蓉的甜香瞬间让你爱上它。可以一次多煮些黑米，加牛奶和椰奶搅拌均匀就是黑米椰奶哦。

# 豆类、坚果
## 暗藏能量的小宇宙

### 豆类中的有效成分

**蛋白质**

组成人体的物质成分，可以维持体液平衡、提高免疫力、提供能量等。大豆中的蛋白质是优质蛋白，与动物蛋白十分类似，其氨基酸的组成接近人体的需要。

**大豆卵磷脂**

可以补充大脑营养，有健脑益智、预防老年痴呆症的作用，还能延缓衰老、保护肝脏、预防心脑血管疾病。

**不饱和脂肪酸**

促进发育，维持皮肤和毛细血管的健康，减少放射危害。

**大豆低聚糖**

可以润肠通便，增加肠道内的双歧杆菌，降低血清胆固醇水平，保护肝脏。

**膳食纤维**

促进胃肠蠕动，帮助排毒，预防癌症、心血管疾病和糖尿病，还能防止肥胖。

**大豆皂苷**

可以增强免疫力、抗癌、抗氧化、抗自由基、降脂降压、调节心脑血管系统。

**铁、磷、钙等矿物质**

豆浆富含铁、磷、钙等矿物质，可以促进骨骼健康，促进新陈代谢。

**大豆异黄酮**

具有抗氧化功效，可延缓女性衰老、改善更年期症状，还能防治骨质疏松、降低血脂、预防乳腺癌和心血管疾病等。

### 营养均衡不可缺豆

人们常说的豆类包括大豆和杂豆两种，大豆包括黄豆、黑豆、青豆，杂豆常见的有绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆等。我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。现代营养学也证实，每天坚持食用豆类食品，只要 2 周的时间，就可以减少人体的脂肪含量，增加机体免疫力，降低患病的概率。

### 坚果是植物的精华部分

坚果中富含蛋白质、脂肪，还有大量的维生素 E、叶酸、镁、钾、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、膳食纤维等，适量摄入有促进生长发育、增强体质、预防疾病的效果。但是由于坚果的热量较高，脂肪含量较多，所以不可过量食用，以免导致肥胖，建议每人每周以 50~70 克（只计算果仁部分）为宜。



# 绿豆

绿豆既有食用价值，又有药用价值，明代伟大医药家李时珍称绿豆为“济世之良谷也”。《本草纲目》记载，绿豆可“解诸毒……益气、厚肠胃、通经脉，无久服枯人之忌”。

**性味归经** 性寒，味甘；归心、胃经。

**不宜人群** 阳虚体质、脾胃虚寒、泄泻者慎食。

## 自制绿豆馅

低糖、无添加剂

**材料** 绿豆 100 克。

**调料** 白糖 30 克，奶油 20 克。

**做法**

1. 绿豆洗净，加入水及白糖，一起放入蒸锅蒸熟，压碎成泥状。
2. 将融化的奶油与绿豆泥拌匀，放入面包机的内锅里，7 分钟左右，充满奶香味的绿豆馅就做好了。

**私房技巧**

不吃蛋奶的素食者，可以把奶油改成适量的橄榄油或椰子油（需减量）。





# 黄豆

黄豆被视为“植物肉”，富含优质蛋白、大豆异黄酮、卵磷脂、钙等。《本草纲目》记载，黄豆可做豆腐、榨油、造酱及炒食，可宽中下气，利于调养大肠、润燥消水、清热解毒。

**性味归经** 性温，味甘；归胃、大肠经。

**不宜人群** 肝、肾器官有疾病者忌食。

## 茴香豆

教科书的记忆

**材料** 黄豆 250 克，小茴香 25 克。

**调料** 盐 5 克，八角 1 个。

**做法**

1. 黄豆洗净，用清水浸泡 12 小时，泡涨。
2. 锅中倒入适量水煮开，放入小茴香、八角、盐，再次煮开后放入黄豆煮熟，关火。
3. 待黄豆在八角茴香水中浸泡3小时入味后，捞出沥干即可。

**私房技巧**

如果天气凉爽，可以让黄豆在八角茴香水中泡一天，这样更入味。



## 英式茄汁黄豆

不一样的早餐体验

**材料** 黄豆 100 克，番茄 50 克。

**调料** 蒜末、盐各 3 克，洋葱 10 克，番茄酱、红糖各 5 克，苹果醋 2 克，水淀粉、植物油各适量。

**做法**

1. 黄豆洗净，浸泡 4 小时；番茄、洋葱洗净，切丁。
2. 碗中放入红糖、苹果醋和番茄酱，加水搅成酱汁。
3. 锅内加适量水，放入黄豆，大火煮开后转小火，煮 40 分钟至熟软。
4. 炒锅内放少许油，油热后放入蒜末和洋葱丁，翻炒至洋葱软，加入番茄丁，翻炒，放盐，炒到软烂，倒入黄豆及汤汁，大火煮开后，转小火煮 20 分钟后倒入酱汁，继续煮至汤汁将干、豆子软糯，调入水淀粉即可。

**私房技巧**

没有苹果醋可用白醋或柠檬汁替代。如果不喜欢黏稠的口感，可以不用水淀粉。





# 红豆

红豆又被称为赤小豆。《本草纲目》记载，红豆可消水肿，排除痈肿和脓血，清热解毒，止腹泻，利小便，除胀满，消烦渴，通气，健脾胃。

**性味归经** 性平，味甘、酸；归心、小肠经。

**不宜人群** 尿频的人不宜食用。

## 甜心下午茶点 红豆山药糕

**材料** 山药 80 克，红豆 30 克。
**调料** 白糖 5 克，植物油适量。
**做法**

1. 红豆用电高压锅煮至熟软；山药去皮蒸熟，碾成泥。
2. 红豆倒入炒锅，加白糖用中火熬至水分蒸发，用铲子不定时翻动，防止粘锅。
3. 取四方形模具，涂上少许植物油，先放一层山药泥压平，接着把红豆铺在山药上，用勺子压紧实，再放山药抹平。
4. 稍凉凉后，取出，切小块即可。

**私房技巧**

高压锅中加水与红豆齐平，压熟软即可，不要过烂，避免塑形后不好看。模具内抹上少许植物油，是为了方便脱模。





## 日式红豆荻饼

古老的传统点心

**材料**　红豆 150 克，糯米 120 克，大米 40 克。
**调料**　细砂糖 80 克，三温糖 35 克，盐少许。
**做法**

1. 红豆泥的做法：①红豆洗净，加 400 毫升水大火煮开，过筛，倒掉汤汁；再加 900 毫升水，中火煮开后转小火再煮 20 分钟，去浮沫，过筛，倒掉汤汁；再加 800~1000 毫升水，中火煮开后转成小火再煮 1 小时至红豆煮软。②将锅内的汤汁倒至只稍微没过红豆的高度，分三次加入细砂糖和三温糖，继续以小火熬煮，并用饭勺不时翻搅以免烧焦，待汤汁变稠时加少许盐，熬煮到用饭勺可舀起的稠度，盛盘放凉。
2. 糯米和大米洗净后，用电饭煲做成熟米饭，放入大碗中捣碎，凉凉。
3. 将两种米饭捏制成大小适中的椭圆形，将红豆泥放在手掌上，摊成片，放入饭团包起来即可。

**私房技巧**

搓糯米饭团的时候比较黏手，双手可以沾点水。如果红豆泥太过湿润黏稠，可以放干一点再包。



三温糖是黄砂糖的一种，日本特产，常用于日式甜点。三温糖是用制造白糖后的糖液所制的，因此色泽偏黄，具有浓烈甜味。如果家里没有，可以用细砂糖代替。



# 黑豆

黑豆又名乌豆，富含蛋白质、花青素等。《本草纲目》记载，黑豆能治水、消胀、下气、治风热，也能活血解毒。

**性味归经** 性平，味甘；归脾、肾经。

**不宜人群** 尿酸过高或消化不良的人不宜食用。

## 养肾膏

男女通用、健体养颜

**材料** 黑豆、核桃各 10 克，黑米、薏仁、大米各 20 克，百合 5 克。

**调料** 黑芝麻 5 克，红糖 3 克。

**做法**

1. 黑豆、黑米、薏仁洗净，浸泡 4 小时；大米洗净，浸泡 30 分钟；百合、核桃洗净。
2. 锅内加适量水，加除黑芝麻、百合和红糖外的其他所有材料，大火煮开后转小火，煮 50 分钟后，加入百合、红糖、黑芝麻，再煮 10 分钟即可。

**私房技巧**

还可以将核桃换成花生。





# 核桃

核桃是著名的“四大干果”之一，被誉为“万寿子”。《本草纲目》记载，其上通于肺而虚寒喘嗽者宜之，下通于肾而腰脚虚寒者宜之。

性味归经 性温，味甘；归肺、肾经。

不宜人群 便溏泄泻者不宜多食。

## 闲暇小零食 无油琥珀核桃

**材料** 核桃仁 50 克。

**调料** 红糖、黑芝麻各 5 克，冰糖、蜂蜜各 10 克。

**做法**

1. 核桃仁直接放入烤箱里烤出香味。
2. 不粘锅用大火烧热，放入蜂蜜、冰糖、红糖，小火熬成焦糖，用铲子不断画圈搅和。
3. 放入核桃仁翻炒上色，趁热滚上黑芝麻即可。

**私房技巧**

这是拔丝版，吃的时候要很用力揪下来。如果不想这样费事，熟了之后一个个分开摊着凉凉后再盛盘。核桃换成腰果等坚果也很美味。





# 花生

花生又叫落花生、地果、唐人豆，《本草纲目》记载，花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒。另外，花生及其红衣中富含维生素K，可止血，对多种出血性疾病和因出血引起的贫血都有良好的疗效。

**性味归经** 性平、味甘；归脾、肺经。

**不宜人群** 便溏腹泻者不宜食。

## 花生粘

小时候最爱的零食

**材料** 花生仁60克。

**调料** 白砂糖20克，玉米淀粉12克。

**做法**

1. 锅置火上，小火烘干，花生仁放入锅内，用小火焙熟，取出凉凉。
2. 锅内倒入适量水和白砂糖，糖融化后转小火，慢慢熬至出现很多泡泡、用锅铲挑一下比较黏稠即可。
3. 倒入花生仁快速搅拌均匀，用漏勺快速筛入淀粉，用铲子搅匀，关火。
4. 筛去多余的淀粉，冷却变酥即可食用。

**私房技巧**

做好的花生粘收纳时注意要密封保存，否则口感会变得不那么酥脆。





# 板栗

板栗对人体的滋补功能可与人参、黄芪、当归等媲美。其所含丰富的不饱和脂肪酸和维生素、无机盐可抗衰防老、延年益寿。《本草纲目》记载，板栗治肾虚、腰腿无力，能通肾益气、厚肠胃。

**性味归经** 性温，味甘；归脾、胃、肾经。

**不宜人群** 糖尿病人忌食。

## 秋天的味道 清甜栗子饭

**材料** 生油栗 50 克，大米 30 克。

**调料** 寿司酱油、香油各适量。

**做法**

1. 生油栗表面切十字刀，大米洗净后浸泡 30 分钟。
2. 锅内加刚没过栗子的水，水开后再煮 3 分钟，捞出趁热扒去外皮，切块。
3. 将栗子块同淘好的大米放入电饭锅中，煮熟，盛出一碗饭，淋入寿司酱油和少许香油，拌匀即可。

**私房技巧**

秋天是栗子的季节，最适合做一道栗子饭。记得栗子一定要趁热现捞现剥，凉了的话栗衣就又会贴住栗子肉了。





# 腰果

腰果清脆可口、味道甘甜，且营养丰富，含有蛋白质、脂肪、维生素E、钙、锌等。《本草纲目》记载其可润肺、去烦、除痰。

性味归经　性平，味甘；归肺经。

不宜人群　过敏体质和胆功能严重不良者不宜食用。

## 吉祥年夜菜　福圆腰果

**材料**　腰果、桂圆干各200克。

**调料**　香油、酱油、姜片各3克，冰糖5克，植物油适量。

**做法**

1. 桂圆干洗净；腰果洗净，放入汤锅中，加入冰糖及没过腰果的水，煮开后用小火煮至水分收干（其间要不停搅拌以防粘锅），煮好后，盛盘，凉凉。
2. 锅中放入植物油，倒入腰果，用小火浸炸至表面呈浅黄色，捞出沥油，盛盘凉凉。
3. 再倒油，油热后爆香姜片，放洗净的桂圆干，小火炒开，加腰果拌炒，调入酱油，快速炒匀后滴上香油盛出即可。

**私房技巧**

炸腰果和炸花生米一样，一定要凉油入锅，小火浸炸。



# 时鲜蔬果
## 绚丽餐桌五色食物养五脏

### 蔬菜、水果营养相似但各有优劣

我们经常将蔬菜、水果统说成“蔬果”，但二者毕竟是两类食物，营养价值也各有优劣，不能完全互相替代，不要只吃水果或者只吃蔬菜。

#### ○ 蔬菜的营养特点

1. 新鲜蔬菜的含水量在 90％以上，含水量多少是蔬菜鲜嫩程度的标志。

2. 绿色、橙色蔬菜中含有较多的胡萝卜素、维生素 C、维生素 $B_2$ 及叶酸。

3. 蔬菜是矿物质的重要来源，其中绿色蔬菜中的含量最为丰富。

4. 各种蔬菜都含有丰富的膳食纤维，有促进肠道蠕动、降低胆固醇和改善糖代谢等作用。

#### ○ 水果的营养特点

1. 各种新鲜水果都含有丰富的维生素C，适合生吃，营养损失少。

2. 水果中的纤维素、果胶是天然的缓泻剂。

3. 水果含有较多的钠、钾、镁等元素。

4. 水果含有的碳水化合物中糖类较多，如单糖、双糖和多糖，因此更有甜味，加上鲜艳的色彩能促进食欲。

#### ○ 蔬菜和水果各自的缺点

大多数蔬菜通常都要经过烹调加工，如煮、蒸、炒等，还要加盐、油、酱油等调料后才被食用，这样会在一定程度上破坏蔬菜原有的营养价值。水果就很少有这个顾虑，通常就是清洗干净直接食用或者榨汁等，对营养的保存更完整、更充分。

但是水果的缺点是含糖较高，过多食用会引起血糖的波动，对于特殊的人群如有糖尿病以及并发症的患者，就需要控制水果的摄入量了。

## 蔬菜是维生素、矿物质和膳食纤维的“大仓库”

蔬菜是饮食中必不可少的食物之一，主要提供人体所必需的多种维生素、矿物质、膳食纤维等。另外，蔬菜中还含有多种植物化学物，如胡萝卜素、番茄红素、儿茶素等，虽然植物化学物并非人体必需营养素，但其所具有的生理功能，如抗癌、抗氧化、抗血栓、调节免疫力、影响血压、降低胆固醇、调节血糖、促进消化等功能越来越受重视，对身体而言是具有保护性的物质。

## 水果两种或两种以上搭配，食用营养更全面

在选择水果时，不要过于单调。水果种类要合理变换，最好是两种或者两种以上的水果搭配食用，如一个苹果加一个猕猴桃或者一个橘子等，这样才能吸收到更全面的营养。

另外，不能用加工的水果制品，如果汁、水果罐头、果脯等代替新鲜的水果。因为在加工过程中水果中的维生素 C、膳食纤维等会有一定量的损失，而且添加剂较多，使得水果本身的营养价值大打折扣。

## 蔬果彩虹搭配，营养更全面

果蔬按照颜色分类，可分为红色、绿色、橙黄色、紫色、白色五类，每一种颜色类别代表了一种营养素，倡导一日三餐摄取充足果蔬的同时，保证五种颜色的果蔬都能吃到。





# 油菜

油菜又叫芸薹，《本草纲目》记载，油菜可治丹毒、乳房肿块、破腹内痞块结血、产后贫血及血瘀等症。油菜中所含的植物激素能增加酶的形成，吸附、分解进入人体的致癌物质，故有防癌功效。

**性味归经** 性微寒，味甘；归肺、胃、膀胱、大肠经。

**不宜人群** 孕早期妇女、目疾患者、疥疮等慢性病患者要少吃。

## 燠菜配白饭最经典

**材料** 油菜 200 克。

**调料** 干辣椒 2 个，八角 1 个，老抽、红糖、香油、植物油各适量。

**做法**

1. 油菜掰开，洗净。
2. 锅烧热后放少许植物油，油烧热后倒入油菜炒软，加干辣椒、八角、老抽、红糖和一大碗水，水烧开后，转小火慢燠 10 分钟，至油菜酥软入味即可。

**私房技巧**

燠菜是宁波做法，做这个菜的过程中，开始用中火，后来用小火，让菜慢慢浸入酱色，配一碗白米饭最经典。





# 白菜

《本草纲目》记载，白菜利肠胃，除胸决，解酒后口渴，消食下气，止热邪咳嗽。白菜富含维生素 C，可清热去火、养胃生津，降低体内胆固醇，增加血管弹性，有益于预防心血管疾病。

**性味归经** 性微寒，味甘；归肺、胃、膀胱、大肠经。

**不宜人群** 脾胃虚寒者不宜食用。



## 朴素又温暖 白菜暖锅

**私房技巧**

另外也可以加点蒿子秆，想作为主食的话，最后再下一把乌冬面。

**材料** 白菜 50 克，北豆腐 30 克，香菇、魔芋丝各 10 克。

**调料** 生抽 30 克，糖、植物油各适量。

**做法**

1. 魔芋丝用开水焯一下；白菜洗净，切段；香菇洗净，去蒂，切十字花；北豆腐切片，放入锅中加少油略煎一下。
2. 砂锅内加适量水，加入生抽、糖，大火煮开后码入煎豆腐、魔芋丝、香菇煮 5 分钟，放上白菜，盖上锅盖煮熟即可。



## 水晶白菜卷

保持食材原滋味

**私房技巧**

这道菜好不好吃的关键在于蘸汁，所以制作蘸汁时要注意调料比例，可以一点一点添加，中途自己尝尝味道合适即可。

**材料**　白菜叶 30 克，胡萝卜、黄瓜各 20 克，鸡蛋 50 克，红辣椒、青辣椒各 10 克。

**调料**　白糖、生抽、醋、盐各 3 克，植物油适量。

**做法**

1 胡萝卜、黄瓜洗净，切丝；红辣椒、青辣椒洗净，切成椒圈；白菜叶洗净，焯软；鸡蛋煎成蛋饼，切丝；胡萝卜丝用少许油炒熟，盛出备用。

2 取一片白菜叶，将少许胡萝卜丝、黄瓜丝、蛋饼丝摆放在上面，卷起来，放在盘子里。剩余菜按照此方法依次卷好码入盘中。

3 将白糖、醋、生抽加上辣椒圈调成蘸汁，一同上桌，即可食用。



## 凉拌白菜帮

辣脆爽口降血压

**私房技巧**

大白菜应避免长时间浸泡，以免水溶性维生素过多溶于水中，而失去原有的营养价值。

**材料**　白菜帮 300 克。

**调料**　醋 5 克，盐 3 克，花椒、干红辣椒、植物油各适量。

**做法**

1 白菜帮洗净切丝，焯烫，过凉，控干，放入盐和醋，放上干红辣椒。

2 油锅烧热，炸香花椒，关火，将热油浇在白菜丝上拌匀即可。



# 菠菜

菠菜又叫波斯草、赤根菜，《本草纲目》记载，菠菜可利五脏，除肠胃热，解酒，疏通血脉，开胸下气，止口渴。菠菜叶中有一种类胰岛素的物质，可以维持餐后血糖的稳定，对 2 型糖尿病患者维持血糖稳定有一定的帮助。

**性味归经** 性凉，味酸；归膀胱经。

**不宜人群** 脾弱易泻者不宜食用。

## 三彩菠菜天天吃也不厌

**材料** 菠菜 300 克，鸡蛋 100 克，粉丝 50 克。

**调料** 海米 15 克，蒜末、盐各 3 克，香油、醋、植物油各适量。

**做法**

1. 菠菜洗净，焯水切段；粉丝泡软，剪长段；海米泡发；鸡蛋摊成蛋饼，切丝。
2. 油烧热，炒香蒜末、海米，加入菠菜、粉丝、蛋饼丝翻炒，调入盐、醋、香油即可。

**私房技巧**

煎好蛋皮的关键：不能将油倒入平底锅中，而要刷油，薄薄的一层就可以了。油多了蛋皮容易起泡，影响外形。





## 厨房里的韩式味道 韩式粉丝炒杂菜

**私房技巧**

想烧出正宗的韩式炒粉丝，记得一定要用香油。

**材料**　粉丝、菠菜各 30 克，胡萝卜、香菇各 20 克。

**调料**　蒜末 3 克，酱油、盐各 2 克，白芝麻 5 克，香油适量。

**做法**

1　香菇洗净，切片；菠菜焯水，切段；粉丝用热水烫软；胡萝卜洗净，切丝。

2　热锅放香油，加蒜末爆香，放香菇片、胡萝卜丝翻炒，放酱油、盐，翻炒 2 分钟下粉丝，加少量水，煮至粉丝八成熟，放菠菜段，继续翻炒 2 分钟，滴香油，装盘撒白芝麻即可。





## 春季养生佳品 菠菜鸡蛋糕

**私房技巧**

可以用生抽、醋、香油、少许白糖调个蘸水别有风味。爱吃辣的也可以加点辣椒油；喜欢蒜味的，可以加点蒜汁。

**材料**　菠菜 60 克，鸡蛋 3 个。

**调料**　盐、水淀粉、葱末各适量。

**做法**

1　菠菜洗净，焯水，沥干后切碎。

2　鸡蛋打散，把菠菜碎和葱末放入蛋液中，加水淀粉、盐搅拌均匀。

3　准备好容器（最好是长方形的），铺上保鲜膜，倒入蛋液，放入蒸锅中，大火蒸 10 分钟，取出切厚块装盘即可。



# 空心菜

空心菜又叫蕹菜，有清热凉血、健脾利湿、解毒消肿等功效。空心菜中的胡萝卜素有抗氧化的作用，而其中的膳食纤维有利于润肠通便。

**性味归经** 性寒，味甘；归肠、胃经。

**不宜人群** 体虚和脾胃虚寒者不宜过多食用。

**材料** 空心菜100克。

**调料** 陈醋、姜末、生抽、盐、香油各适量。

**做法**

1 空心菜洗净，切长段。

2 锅中加500毫升水烧沸，放入姜末、盐、陈醋、生抽，放入空心菜，待颜色变绿、断生便盛出，滴几滴香油即可。

## 最爱这种酸爽 酸汤空心菜

**私房技巧**

这道菜酸爽开胃，关键是非常好做。麻油、辣椒油都可以根据自己口味添加，酸、辣、鲜、香齐涌心头。





## 腐乳空心菜

鲜爽中透有腐乳香甜

**私房技巧**

腐乳本身有咸味，所以放盐前最好尝一下，依据自己的口味适当加盐。可以将空心菜换成茄子，用同样的方法烹调，做出的菜一样嫩滑可口，香软宜人。

**材料**　空心菜 350 克，腐乳 20 克。

**调料**　蒜末、水淀粉各 5 克，盐 2 克，植物油适量。

**做法**

**1** 空心菜择洗干净，去梗，切成小段；腐乳放入碗中压成泥，加少许水淀粉调匀。

**2** 锅置火上，放油烧热，放入蒜末炒香，加空心菜翻炒，加入调匀的腐乳汁炒熟，加盐调味即可。



## 辣炝空心菜

咸鲜微辣、清香爽口

**私房技巧**

炒空心菜靠的是火爆，火要大，动作要快，一般来讲，从下锅到起锅，一分钟就够了。这样炒出来的空心菜不容易变黑。

**材料**　空心菜 350 克。

**调料**　葱末、姜末、蒜末各 5 克，干红辣椒、白糖、水淀粉各 10 克，盐 4 克，鸡精、花椒油、植物油各适量。

**做法**

**1** 将空心菜洗净，切成段，在沸水中焯一下，捞出待用。

**2** 锅内放植物油烧热，下葱末、姜末、蒜末、干红辣椒爆香，下空心菜，翻炒几下，加盐、鸡精、白糖，用水淀粉勾芡，盛盘，淋上花椒油即可。



# 西蓝花

西蓝花是含类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了能防止感染，还是最好的血管清理剂，能阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，减少心脏病与卒中危险。

**性味归经** 性凉，味甘；归肺、大肠经。

**不宜人群** 肠胃不佳者少食。

**营养师告诉你**

西蓝花的根部也是很好的食材，含有大量膳食纤维，能刺激肠胃消化，可与伞部一起食用。



## 豉油白灼西蓝花

豉油让任何白灼菜都更好吃

**私房技巧**

西蓝花清洗时比较困难，总怕有农药残留，可以在沸水里加小苏打，焯过后用冷水泡，冲洗干净，这样做不但去药驱虫，还可保持翠绿。

**材料** 西蓝花 100 克。

**调料** 盐 3 克，蒸鱼豉油、植物油各适量。

**做法**

1 西蓝花洗净，撕小朵，用盐水浸泡 30 分钟，焯熟。

2 将西蓝花摆盘，倒入蒸鱼豉油，锅中烧热一勺植物油，浇在西蓝花上即可。



## 西蓝花蒸蘑菇

对抗病毒、抗氧化

**私房技巧**

西蓝花和蘑菇要搅拌均匀，这样才能使蘑菇的鲜味充分渗透进西蓝花里。

**材料**　西蓝花 500 克，蘑菇 100 克。
**调料**　盐、鸡精、蚝油、水淀粉各适量。
**做法**

1 西蓝花洗净，撕小朵，用盐水浸泡 30 分钟；蘑菇切丁，装盘，放入蒸锅，盖上锅盖，蒸 10 分钟左右。

2 取一小锅，倒入适量水，放盐、鸡精、蚝油混合煮沸，加入水淀粉，快速搅拌，至汤汁浓稠时关火。最后将蒸好的西蓝花取出，将芡汁浇于表面即可。



## 奶酪焗杏仁西蓝花

排毒养颜

**私房技巧**

可以加些青红甜椒丁，颜色更漂亮。

**材料**　西蓝花 300 克，杏仁片 20 克。
**调料**　盐 3 克，蒜片 20 克，牛奶 25 克，奶酪粉 10 克。
**做法**

1 西蓝花洗净掰成小朵；牛奶、盐放入小碗中，搅拌均匀成酱汁。

2 西蓝花倒入沸水锅中，焯烫至水再次沸腾，捞出过凉。

3 西蓝花放入烤盘中，摆上蒜片，均匀浇上酱汁，依次撒上杏仁片、奶酪粉。

4 放入预热 180℃的烤箱内，焗烤 10 分钟即可。



# 芹菜

芹菜叶柄肥嫩，含有丰富的矿物质、维生素和甘露醇，既能增进食欲，又有降压健脑、清肠利便的作用。

**性味归经** 性凉，味辛、甘；归肝、胃、膀胱经。

**不宜人群** 芹菜有降血压的作用，血压低者慎食。

## 陕西小吃 麦饭

**材料** 芹菜 50 克，面粉适量。

**调料** 蒜末、醋、油泼辣子各 5 克，盐 3 克。

**做法**

1. 芹菜洗净，切丁，用面粉裹住，不要压实。
2. 蒸笼铺上纱布，将和好的芹菜面粉放在纱布上，锅内水沸上汽后，蒸 10 分钟即可出锅。
3. 装盘，加蒜末、盐、醋、油泼辣子调味即可食用。

**私房技巧**

面粉用量多少自定，多一点的话，可包住芹菜，蒸熟以后比较有嚼头。





## 芹菜百叶

补充维生素C、蛋白质

**私房技巧**

素高汤可以自己用香菇、口蘑等熬制。

**材料**　芹菜 200 克，百叶（豆腐皮）150 克。
**调料**　盐 3 克，素高汤 100 毫升，白糖 2 克，植物油适量。
**做法**
**1** 芹菜去掉叶子，洗净，沥干，切小段；百叶切小片。
**2** 油烧热，放入切好的芹菜段，煸炒 2 分钟，倒入素高汤，大火煮开后放入百叶，加盐和白糖同煮，至汤汁收干即可。



## 西芹百合

预防高血压并发糖尿病

**私房技巧**

百合过水可以防止炒出来发黑。另外，百合微苦，焯百合的水中加少许糖可令百合的味道更加清甜。

**材料**　西芹 50 克，新鲜百合 30 克，红柿子椒 20 克。
**调料**　盐、姜丝 3 克，白糖、植物油各适量。
**做法**
**1** 芹菜去掉叶子，洗净，斜切段；红柿子椒洗净，去子，切丝；百合洗净。
**2** 锅内加水煮开后加盐，放芹菜段，再次煮开后关火。
**3** 另起锅，加水煮开后加糖，放百合，焯 10 秒钟，焯好的芹菜和百合用凉水冲净，沥干。
**4** 炒锅加油烧热，放姜丝、柿子椒丝爆香，倒入西芹和百合同炒，加盐调味即可。



# 洋葱

洋葱又叫葫葱、葱头，《本草纲目》记载，洋葱可温中下气，消除积食，使人食欲增加，并可杀虫，补利五脏气血不足，治疗肿毒。洋葱能帮助细胞更好地利用葡萄糖，降低血糖，嚼生洋葱还可杀菌消炎，预防感冒。

**性味归经** 性温，味辛；归心、脾经。

**不宜人群** 皮肤瘙痒性疾病、患有眼疾以及胃病者少吃。

**材料** 洋葱 200 克。
**调料** 柠檬汁 10 克，盐 5 克，白糖 10 克。
**做法**

1. 洋葱剥皮洗净，洋葱要逆纹路切成细丝。
2. 将洋葱丝加盐拌匀腌渍 5 分钟，沥干渗出的汁液，用清水冲洗一遍，再放冰水中浸泡 2 分钟。
3. 沥干冰水，加入白糖、柠檬汁，再加少许盐，拌匀即可（可以先尝一下是否需要加盐）。

## 提神醒脑点赞葱丝

**私房技巧**

洋葱圈就属于逆纹路，将洋葱对半切开，再将切面扣在砧板上顶刀切就是逆纹路。洋葱丝遇到冰水后会快速吸收一些冰水，使得洋葱变得很脆，呈半透明状，十分漂亮。





# 白萝卜

白萝卜有一种特殊的辣味，可增加食欲，帮助消化。白萝卜含有丰富的钾，常吃可降低血脂、软化血管、稳定血压。

性味归经　性凉，味辛、甘；归肺、胃经。

不宜人群　脾虚泄泻者慎食或少食。

## 预防便秘　葱油萝卜丝

**材料**　白萝卜 300 克，大葱 20 克。
**调料**　盐 3 克，植物油适量。
**做法**

1. 白萝卜洗净，切丝，用盐腌渍，沥水，挤干；大葱切丝。
2. 锅置火上，倒油烧至六成热，下葱丝炸出香味，浇在萝卜丝上拌匀即可。

**私房技巧**

萝卜丝可以在冰箱中冷藏 1 小时，口感更佳。





# 胡萝卜

《本草纲目》记载，胡萝卜可下气补中，利胸膈，和肠胃，安五脏，增强食欲，对人体有益无害。另外胡萝卜含有降糖物质，其所含的槲皮素、山柰酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂。

**性味归经** 性平，味甘；归肺、脾、肝经。

**不宜人群** 脾胃虚寒者不宜生食。



## 云南味道 改版素三剁

**私房技巧**

云南菜中有黑三剁和红三剁，稍作变化就成了素三剁。酸豆角本身带有咸度，所以加盐时，一定要少量。

**材料** 胡萝卜100克，酸豆角150克，黑木耳30克。

**调料** 姜丝、生抽各5克，白糖、盐、干辣椒末、植物油各适量。

**做法**

1. 将酸豆角洗净，切小段；黑木耳泡发，洗净切末；胡萝卜去皮，洗净，切小丁。
2. 锅烧热，倒入少许油，下干辣椒末和姜丝炒香，放入酸豆角段、黑木耳末和胡萝卜丁翻炒均匀，加生抽、白糖和盐调味，继续炒至汤汁收干即可。



## 保护视力 粉蒸胡萝卜丝

**私房技巧**

有的人为了省事，喜欢将胡萝卜擦丝，也并不是不可以，只是口感相对会差一些，但是建议选擦孔略大的，不要擦太细。

**材料** 胡萝卜 200 克，玉米面 100 克，鸡蛋 1 个。

**调料** 盐、味精、葱末、蒜末、香菜段、干辣椒段、植物油各适量。

**做法**

1 胡萝卜去皮，切成 0.2 毫米粗细的丝；鸡蛋取蛋清，放到胡萝卜丝里；将玉米面拌入胡萝卜丝中，使每根胡萝卜丝表面均匀地裹上一层玉米面，再加入盐、味精拌匀，放入盘子中。

2 放胡萝卜丝的盘子加盖保鲜膜，放入蒸锅，中火蒸 10 分钟取出。

3 在蒸好的粉蒸胡萝卜丝上依次放入香菜段、葱末、蒜末、干辣椒段，用烧热的油浇在干辣椒段上拌匀即可。



## 滋阴养颜 胡萝卜红枣汤

**私房技巧**

胡萝卜要选“三红一细”，三红是指表皮、肉质、心柱呈现橘红色；一细是指心柱要细。

**材料** 胡萝卜 120 克，红枣 40 克。

**调料** 冰糖适量。

**做法**

1 将胡萝卜洗净，切片；红枣洗净，用温水浸泡。

2 将胡萝卜片、红枣放入锅内，加适量清水，用小火煮熟，加冰糖调味即可。



# 土豆

已升级为主食的土豆又叫山药蛋、洋山芋，有益气健脾、调中和胃的功效。土豆含有大量膳食纤维，能宽肠通便，帮助机体及时排泄代谢毒素，防止便秘，预防肠道疾病的发生。

**性味归经** 性平，味甘；归胃、大肠经。

**不宜人群** 土豆产气，易致腹胀，上顶胸腔，加重喘促，哮喘病患者不宜食用。



## 迷你小可爱 黑胡椒小土豆

**私房技巧**

用小土豆最好，如果没有也可以使用大土豆切块代替。

**材料** 小土豆 100 克。

**调料** 盐、辣椒面、黑胡椒粉 3 克，蒜末、孜然粉、花椒粉各 2 克，植物油适量。

**做法**

1. 小土豆洗净削皮，锅内加适量水烧开，加少许盐，放入土豆，煮至用筷子能轻松扎透，捞出沥干。
2. 把煮好的土豆拍扁，放入平底锅中，用少许油煎至两面呈金黄色，盛出。
3. 继续用平底锅，小火烧热，放入蒜末、盐、黑胡椒粉、孜然粉、花椒粉、辣椒面炒香，撒在土豆上即可。



## 经典家常菜 醋熘土豆丝

**私房技巧**

土豆丝想要吃脆口的就一定要泡水，这样能去除部分淀粉，翻炒起来不容易煳锅，而且色泽也会更好。

**材料**　土豆 500 克。
**调料**　植物油、醋、盐、葱段、花椒、鸡精、干红辣椒各适量。
**做法**
**1** 土豆洗净去皮，切细丝，放入凉水中浸泡 10 分钟，沥干水分。
**2** 锅内放油烧热，放入花椒炸至表面开始变黑，捞出花椒，放入干红辣椒，随后立即将沥干水的土豆丝倒进去，翻炒几下，放入醋、盐，继续翻炒至土豆丝将熟时加入葱段、鸡精，拌匀即可盛出。



## 云南味道 老奶洋芋

**私房技巧**

喜欢吃辣的人还可以加入一些辣椒粉，喜欢特别一点口味的人还可以加入一些薄荷叶。

**材料**　土豆（即洋芋）100 克。
**调料**　葱末、盐、蒜末各 5 克，黑胡椒粉 4 克，花椒粉 3 克，植物油适量。
**做法**
**1** 土豆洗净，放入锅中连皮煮，煮至用筷子能轻松扎透，即可捞出，过冷水，剥皮。
**2** 将土豆捣烂成泥，加入黑胡椒粉、花椒粉和盐拌匀。
**3** 炒锅置火上，加入适量油，烧至六成热，放入蒜末爆香，放入拌好的土豆泥，翻炒至香味溢出，撒上葱末即可。



# 山药

《本草纲目》记载，山药久食，令人耳聪目明，轻身不饥，延年益寿。山药中含有丰富的黏蛋白、淀粉酶、游离氨基酸和多酚氧化酶等物质，具有滋补作用，为病后康复食补的佳品。

**性味归经** 性平，味甘；归脾、肺、肾经。

**不宜人群** 山药有收涩作用，便秘者不宜食。



## 冬季进补药膳 山药豆腐

**私房技巧**

山药切开后容易氧化变黑，可以等切口干了以后，用餐巾纸将山药包裹起来，再用报纸包裹一下，放在阴凉干燥处。

**材料** 山药 250 克，豆腐 200 克，番茄 1 个。

**调料** 姜末、香菜末、白芝麻、盐、香油、蘑菇精、植物油各适量。

**做法**

**1** 山药削皮，切块；番茄去皮，切丁；豆腐洗净，切块。

**2** 锅里放油烧热，放入山药，翻炒至表皮变透明，加没过山药的水，烧开后放入豆腐块、番茄丁、白芝麻、姜末，再次烧开后，加盐，转小火炖 10 分钟，加蘑菇精，淋上香油，撒上香菜即可。



山药既是食材，也是药材，豆腐炖山药这三道菜，不仅美味可口，而且富含蛋白质、多种维生素。



# 黄瓜

《本草纲目》记载，黄瓜能清热解渴，利水道。但黄瓜不能经常吃，否则动寒热，损阴血，发疮疥脚气和虚肿百病。黄瓜中含丰富的维生素 E，可起到延年益寿、抗衰老的作用。

**性味归经** 性凉，味甘；归肺、脾、胃、膀胱经。

**不宜人群** 脾胃虚寒者不宜食用。

## 国民凉菜 拍黄瓜

**材料** 黄瓜 60 克，蒜瓣 8 克

**调料** 香菜、生抽、醋、盐、白糖、香油、白芝麻、老干妈辣椒酱各适量。

**做法**

1. 黄瓜洗净放在菜板上，用菜刀平拍，使黄瓜开裂，切小块；蒜洗净，剁碎；香菜洗净，切段。
2. 把拍好的黄瓜放到大碗中，加盐拌匀腌渍 10 分钟，沥干水分，加蒜末、香菜段、香油、醋、老干妈辣椒酱、白糖和少许生抽拌匀，撒上白芝麻即可。

**私房技巧**

可以稍微刮掉黄瓜表面的刺，但不要把绿皮全去掉，带皮不仅好看，营养也丰富，而且好吃。





# 冬瓜

冬瓜又叫白瓜，有清热化痰、除烦止渴、利尿消肿等功效。冬瓜中钾含量高，钠含量低，可改善体内的钠钾平衡，有降压、利尿的作用。

**性味归经** 性微寒，味甘、淡；归肺、胃、膀胱经。

**不宜人群** 脾胃虚寒，阳虚消瘦者不宜食用。



## 消暑小芋圆

炎炎夏日的清爽风

**私房技巧**

在做芋圆时要注意红薯、紫薯、芋头本身的含水量不同，所以加地瓜粉的量也不同，一点点加入，水尽量少加。

**材料** 冬瓜 800 克，红豆、红薯、紫薯、小芋头各 300 克，地瓜粉、土豆淀粉各 200 克。

**调料** 绵白糖 40 克，冰糖适量。

**做法**

**1** 芋圆做法：①红薯、紫薯、小芋头去皮，洗净，隔水蒸熟后分别捣成泥。②将地瓜粉、土豆淀粉和绵白糖用少量水和成面团。③面团分成三份，分别与红薯泥、紫薯泥、芋头泥和匀，酌情加水和地瓜粉，直至面团光滑不粘手。④面团搓成手指粗细长条，切小段，用沸水煮熟即成。

**2** 冬瓜洗净，去子，留皮，切小丁，放入锅中加水和冰糖，大火煮开，加适量芋圆，小火煮 20 分钟即可。



## 清蒸冬瓜球

利尿、去水肿

**私房技巧**

上锅蒸之前，要让冬瓜球在滚开的鸡汤里过一下，这样可去除冬瓜可能略带苦涩的生味。

**材料**　冬瓜 500 克，胡萝卜 200 克。
**调料**　盐、香油、高汤、姜、水淀粉各适量。
**做法**

1　冬瓜去子，靠近瓜瓤处用刀削去，再用挖球器挖出使呈球状；胡萝卜洗净，切薄圆片；姜切丝；将盐、高汤、水淀粉拌匀制成调味料备用。

2　将冬瓜球、姜丝、胡萝卜片一起放入碗中，加入调味料拌匀，再放入蒸锅，蒸 10 分钟。将蒸出的汤汁加水淀粉勾芡，滴几滴香油，淋在冬瓜球上即可。



## 解馋红烧冬瓜

如肉般色泽诱人

**私房技巧**

这道菜的精华在于酱油，一定要选味道浓郁，色泽鲜美的品牌酱油。酱油量可根据口味酌情加减。

**材料**　冬瓜 200 克。
**调料**　葱花、酱油、白糖、植物油各适量。
**做法**

1　冬瓜去皮、子，切大块。

2　炒锅放油，油六成热后爆香葱花，倒入冬瓜块翻炒至表面略焦，加酱油，放适量糖，加略没过食材的清水，大火烧开后转小火，盖盖焖煮 10 分钟，再大火收汁即可。



# 苦瓜

苦瓜，又叫锦荔枝，《本草纲目》记载，苦瓜可除邪热，解劳乏，清心，聪耳，明目，轻身，使人肌肤润泽，精力旺盛，不易衰老。

**性味归经** 性寒，味苦；归胃、心肝经。

**不宜人群** 脾胃虚寒者慎用。



## 芥末苦瓜

### 夏天的一碟小菜

**私房技巧**

将拌好的苦瓜放入冰箱中冷藏 10 分钟，味道更好。

**材料** 苦瓜 50 克，红辣椒 20 克。

**调料** 盐 3 克，白糖、醋、米酒各 5 克，芥末酱 15 克，香油 2 克。

**做法**

1 苦瓜洗净，去子，切条，然后放入加盐的开水中焯烫，待颜色变翠绿后捞出，放入凉开水中浸泡；红辣椒洗净，去蒂、子，切片，烫熟。

2 将白糖、米酒、芥末酱调成糊，用保鲜膜封盖静置 10 分钟，让芥末气充分挥发，再加入白醋、香油混合拌匀。

3 将苦瓜条、红辣椒片混合，加入调好的芥末糊拌匀即可。



## 促进食欲 剁椒鸡蛋炒苦瓜

**私房技巧**

在做这道剁椒鸡蛋炒苦瓜时，可以将苦瓜换成莴笋，用同样的方法烹调，做出的菜一样蛋香十足，让人吃了流连忘返。

**材料** 苦瓜 250 克，鸡蛋 2 个。
**调料** 剁椒、料酒各 10 克，盐 4 克，鸡精、植物油各适量。
**做法**
1 将苦瓜洗净，去瓤，切成小片；鸡蛋打散；剁椒剁碎。
2 将苦瓜片、剁椒碎放入鸡蛋液中，加少许盐、料酒、鸡精，搅拌均匀。
3 锅置火上，放油烧热，倒入苦瓜鸡蛋液炒熟即可。



## 低糖、低脂肪 梅干菜蒸苦瓜

**私房技巧**

如果觉得苦瓜太苦，可以放入开水中焯一下减少苦味。

**材料** 苦瓜 500 克，梅干菜 200 克。
**调料** 酱油、冰白糖、料酒各适量。
**做法**
1 苦瓜洗净，切片。
2 把中间的苦瓜心去除干净，码在盘子里。
3 梅干菜洗净，加入冰白糖，码在苦瓜上，加入酱油和料酒，冷水上锅，水开后蒸 5~10 分钟即可。



# 番茄

《本草纲目》记载，番茄甘酸微寒，生津止渴，健胃消食，可治口渴、食欲缺乏。而且，常吃番茄可祛雀斑、抗衰老、护肌肤。

**性味归经** 性凉，味甘、酸；归胃、肝经。

**不宜人群** 患有急性肠胃炎、急性细菌性痢疾的病人不宜吃，以免病情加重。



## 番茄丝瓜面筋煲

煲出食材原汁原味

**私房技巧**

焖汤汁的时候，把水分最多的食材放在最下面，水分少的放上面，这样不容易糊锅。

**材料** 番茄 50 克，丝瓜 30 克，油面筋 8 个。
**调料** 姜片、冰糖、盐、植物油各适量。
**做法**

**1** 番茄洗净，切大块；丝瓜去皮，切滚刀块；油面筋对切，在沸水里烫软，捞出。

**2** 锅中放少许油烧热，煸香姜片，放一半番茄炒至软烂，然后放入丝瓜块、剩余番茄、油面筋，加盐、冰糖和稍微没过食材的清水，大火烧开，转小火慢炖至汤汁渐收即可。



念念不忘的味道

## 番茄鸡蛋疙瘩汤

**材料**　番茄 2 个，鸡蛋 1 个，面粉 150 克。

**调料**　葱末、香菜末、番茄酱、糖、盐、香油、植物油各适量。

**做法**

1. 番茄洗净，切小块。
2. 锅烧热，倒入少许植物油，爆香葱末，加番茄块翻炒 1 分钟，加适量番茄酱、盐和糖，中火翻炒至番茄变软，加半锅清水烧开。
3. 将面粉加水，每次加一点水，用筷子一点点搅拌，直到面粉全部呈大小一致的小颗粒状，无干面粉。
4. 将面疙瘩分别下入到开水中，每倒一次面疙瘩就用筷子快速搅拌，让面疙瘩在锅中散开，不要黏住。
5. 再开锅后转中火，面疙瘩熟后转小火，将鸡蛋打散倒入锅中，待稍微凝固时，用筷子轻轻搅拌，撒上香菜末，淋上香油即可。

**私房技巧**

如果觉得一边倒水一边搅拌疙瘩不好掌握，可以把水龙头开到滴水的状态，滴得要稍微快一点，但是水滴不要太大，把面粉盆放在水龙头下，边滴水边快速搅拌，就是小疙瘩。



# 豇豆

豇豆又叫长豆，有健脾补肾的功效。新鲜的豇豆中含有丰富的维生素 C，有抗氧化作用；含有的维生素 $B_1$ 可以帮助消化，增进食欲。

性味归经 性平，味甘；归脾、肾经。

不宜人群 气滞便结者应慎食豇豆。

## 酱汁豇豆百搭的芝麻酱汁

**材料** 豇豆 260 克，小红椒 8 克。

**调料** 蒜末 5 克，生抽 3 克，盐、白糖各 2 克，芝麻酱、植物油各适量。

**做法**

1 小红椒洗净，切末；芝麻酱加水和盐调匀。

2 豇豆洗净、加盐焯水，捞出过冷水，切段摆盘，淋上调好的芝麻酱。

3 锅中加油，烧热，爆香蒜末和小红椒末，加点白糖调味，然后淋在盘中即可。

**私房技巧**

豇豆整根焯水后再切段，更利于营养素的保存。





# 韭菜

韭菜又叫起阳草，可温中开胃、行气活血、补肾温阳、调和脏腑；韭菜子可固精助阳、补肾、暖腰膝，故可用于治疗阳痿、遗精、早泄等病症。

**性味归经** 性温，味辛；归肝、胃、肾经。

**不宜人群** 韭菜不易消化，且容易上火，阴虚火旺者不宜食用。

## 清爽可口一盘素 合家欢炒合菜

**材料** 韭菜 350 克，豆芽 500 克，鸡蛋 150 克。

**调料** 盐、酱油各 3 克，十三香、植物油各适量。

**做法**

1. 豆芽洗净，去根；韭菜洗净，切段；鸡蛋用少许油摊成鸡蛋饼，切丝。
2. 锅中放油烧热，放豆芽、韭菜，加盐、酱油、十三香翻炒至快熟，加入蛋饼丝，炒入味后盛出即可。

**私房技巧**

还可用别的菜组合，韭菜最适合春天食用，卷饼吃尤其美味。





# 茄子

茄子又叫落苏，有清热凉血、活血止血、消肿止痛等功效。茄子富含维生素P，可软化血管，增强血管弹性，减低毛细血管的脆性及渗透性，对高血压、动脉硬化等症有一定治疗效果。

**性味归经** 性微寒，味甘；归胃、大肠经。

**不宜人群** 腹泻者慎食。



## 好吃得没话说 爆素鳝丝

**私房技巧**

挂糊炸过的香菇条和茄条很像鳝鱼丝，这道素菜就由此而得名。

**材料** 干香菇 30 克，茄子 50 克。

**调料** 姜丝、白糖各 5 克，酱油、醋、白胡椒粉、盐、淀粉各 3 克，植物油适量。

**做法**

1. 干香菇泡发，洗净、去蒂、切条；茄子洗净，切条；淀粉加适量水调匀成水淀粉。
2. 挂糊：香菇条、茄子条中加盐、水淀粉拌匀，再放入干淀粉里拌匀，抖掉过多的淀粉。
3. 大火烧热炒锅，倒植物油，烧至五成热，把挂了糊的香菇条和茄子条分散倒入锅中，炸至淡黄色，捞出。
4. 锅中留少许底油，加入酱油、白糖、醋、盐、料酒，煮沸，调入水淀粉，马上倒入炸好备用的香菇条和茄子条，翻炒裹上汁后关火，装盘，撒上姜丝和白胡椒粉即可。



## 抗衰老 蒜蓉蒸茄子

**私房技巧**

茄子切开后容易氧化，放入盐水里浸泡，方可保持本色。

**材料** 茄子 500 克，蒜蓉 20 克。

**调料** 植物油、盐、白糖、香油、葱花、鲜红椒末各适量。

**做法**

**1** 将茄子去蒂洗净，从中间剖开，放入盘中。

**2** 锅内倒植物油烧热，放入蒜蓉、盐、白糖、鲜红椒末炒香成蒜蓉汁，浇淋在茄子上，放入蒸笼中，大火蒸制 10 分钟后取出。

**3** 撒入葱花，淋上香油即可。



## 东北老家的味道 地三鲜

**私房技巧**

茄子极易吸油，因此炸茄子时，油量要稍微多一些，尽量让其炸匀炸透，也可以将茄子裹上鸡蛋液用电饼铛煎熟，这样吸油量较少。

**材料** 土豆块、茄子块各 200 克，柿子椒片 100 克。

**调料** 葱末、盐、白糖各 3 克，蒜末 5 克，老抽 8 克，水淀粉 10 克，植物油适量。

**做法**

**1** 锅中放油烧热，将茄子块、土豆块和柿子椒片分别过油，茄子块炸至变软，土豆块炸至金黄，柿子椒片稍过油。

**2** 油烧热，炒香蒜末，放茄子块、土豆块，倒老抽翻炒后，盖上锅盖烧 5 分钟，倒柿子椒片，加白糖和盐调味，倒水淀粉勾芡，撒上葱末即可。



# 莲藕

莲藕又叫芙蕖，富含单宁酸，有收缩血管的作用，可用来止血。中医认为其止血而不留瘀，是热病血症的食疗佳品。莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，可健脾止泻，增进食欲。

**性味归经** 性寒，味甘；归心、脾、肺经。

**不宜人群** 莲藕性凉，产妇不宜过早食用，一般产后 1~2 周后再吃可以化瘀。



## 莲藕饼

改版江南小吃

**私房技巧**

藕饼是江南一带的传统小吃，一般都是加肉馅，在这里改良成素馅同样美味。除了木耳外，粉丝、胡萝卜丝、素鸡、油豆皮等都可以调成素馅。

**材料** 藕两大节，水发木耳 300 克，鸡蛋 1 个。

**调料** 葱、面粉、盐、香油、胡椒粉、生抽、鸡精各适量。

**做法**

1 鲜藕洗净，去皮，切成大约 0.5 厘米的片，尽量不要太厚或者太薄，片片均匀。

2 木耳、葱洗净，分别切碎，加入少许面粉、盐、生抽，香油、鸡精，胡椒粉，搅拌均匀，做成素馅。

3 鸡蛋磕入大碗中，打散拌匀，倒入面粉，一点点加入水，搅拌成鸡蛋面糊。

4 用两藕片夹入适量素馅，按一下让素馅陷进藕孔里，裹上鸡蛋面糊，面糊能挂在藕上即可，不要太厚。

5 用不粘锅，放入大约可以没过一片莲藕的油，烧至七成热，放入挂好糊的藕，面糊成形之后翻面，另一面面糊也成形之后用小火慢煎至表面呈金黄色就可以出锅了。



## 抗衰老 洞庭麻辣藕

**私房技巧**

洞庭湖畔的常德，有“鱼米之乡”的美誉，盛产又粗又粉的好藕。要选用中段藕口感才会粉，如果是选用梢的话就会水水脆脆的，没有粉的口感。

**材料**　藕一节。

**调料**　姜末 15 克，醋、生抽各 3 克，香油 2 克，油辣椒 5 克。

**做法**

1 藕去皮，洗净，将整节藕放入蒸锅，中火蒸 30 分钟，取出凉凉，切成一指宽的片。

2 把姜末、生抽、醋、香油、油辣椒倒入碗中调成调味汁。

3 用筷子将藕片依次放入调味汁里，两面都蘸了调味汁后，摆盘即可食用。



## 江浙名菜 桂花糖藕

**私房技巧**

藕选比较粗壮较直挺的会比较好填塞糯米，宜用 7 孔藕，相对于 9 孔藕会更好，而且口感也比较好。7 孔藕比较适合烧汤和做糖藕，9 孔藕比较脆甜，适合炒菜。可将桂花糖藕冷藏食用，味道更佳。

**材料**　莲藕两节，糯米 60 克，红枣 30 克。

**调料**　红糖、蜂蜜、白糖各 10 克，干桂花 3 克。

**做法**

1 藕去皮，洗净，将藕节一端切下，沥干；糯米洗净，浸泡 3 小时，加白糖拌匀；将糯米灌入藕孔，将切下的藕节放回原处，用牙签固定，以防漏米。

2 锅内放藕，倒入清水，稍没过藕，加红糖烧开，转小火煮 1 小时，加干桂花继续煮 30 分钟。

3 煮好的糯米藕取出，凉凉，撒上蜂蜜，干桂花切片即可。

# 菌藻类
## 为身体补充矿物质的宝库

### 菌菇类食物防癌抗癌、延缓衰老

日常生活中常见的菌菇类食物有蘑菇、香菇、平菇、金针菇、草菇、鸡腿菇、茶树菇、银耳和黑木耳等，富含B族维生素，尤其是维生素$B_2$，蘑菇、黑木耳等食材中维生素E含量高，矿物质含量也比较丰富，尤其是铁、锌和硒，其含量是其他食物的数倍。经常食用，可全面调节人体生理机能，促进新陈代谢、延缓衰老、抗肿瘤。

### 藻类食物辅助治疗常见病

日常我们经常食用的藻类食物有紫菜、裙带菜、海带等，藻类食材中含有丰富的磷、镁、钠、钾、钙、碘、铁、硅、锰、锌等矿物质，经常吃对高血压、糖尿病等多种疾病有辅助治疗作用。海藻中的活性多肽，其功能同胰岛素相似，对糖尿病患者有较好的治疗和保健功能，海藻中的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，都是糖尿病、高血压、心脏病患者所需要的。

### 香菇



防癌抗癌、降压降脂、提高免疫力、防治便秘、补脾胃。

性味归经　性平，味甘；归脾、胃、肝经。

不宜人群　皮肤瘙痒、脾胃虚寒者不宜食用。

### 平菇



抗病毒、防癌抗癌、增强体质。

性味归经　性温，味甘；归肝、胃经。

不宜人群　菌类食用过敏者不宜食用。

## 金针菇



减肥、稳定情绪、预防便秘、抗癌、促进新陈代谢。

性味归经　性寒，味咸；归肝、胃、肠经。

不宜人群　肾病患者、常排软便的人不宜食用。

## 草菇



增强人体免疫力、防癌抗癌、排毒。

性味归经　性寒，味甘；归脾、胃经。

不宜人群　脾胃虚寒者不宜食用。

## 木耳



补血养颜、防血栓、减肥瘦身、清胃涤肠、化解结石。

性味归经　性平，味甘；归肺、胃、肝经。

不宜人群　气虚、患出血性疾病者、腹泻者不宜食用，孕妇不宜多吃。

## 海带



补碘防病，是甲状腺功能低下者的最佳食品。

性味归经　性寒，味咸；归胃、肝、肾经。

不宜人群　脾胃虚寒，身体消瘦者不宜食用。



## 蒸三素

口感丰富，可做主食

**私房技巧**

如果觉得香菇梗有点硬，可以不用，留起来风干，做素汤用。

**材料** 香菇丝、胡萝卜丝、白菜丝各100克。

**调料** 盐5克，水淀粉、鸡精、香油、植物油各适量。

**做法**

1 取小碗，抹上植物油，放香菇丝、胡萝卜丝、白菜丝蒸10分钟，倒扣入盘。

2 锅内倒水烧开，加盐、鸡精、香油调味，淋入水淀粉勾芡，将芡汁倒盘中即可。



## 红烧平菇

降脂降压

**私房技巧**

平菇见热后易出汤，所以需要加点淀粉勾芡。

**材料** 平菇300克。

**调料** 蒜片、葱段各5克，料酒10克，酱油15克，盐2克，水淀粉、高汤、植物油各适量。

**做法**

1 平菇洗净，撕成小片，焯水，捞出。

2 锅中加植物油，烧热，炒香蒜片、葱段，加料酒、酱油、高汤，放平菇、盐烧开，用水淀粉勾芡即可。



## 缓解高血压 番茄炒草菇

**私房技巧**

在做这道番茄炒草菇时，可以将草菇换成木耳，用同样的方法烹调，做出的菜一样色彩斑斓，十分诱人。

**材料** 草菇 200 克，番茄块 50 克。
**调料** 葱末、姜末、盐各 3 克，水淀粉、植物油各适量。

**做法**

1 草菇洗净，切成两半。
2 锅内倒油烧热，爆香姜末，倒草菇翻熟，加盐，倒番茄炒熟，用水淀粉勾芡，撒葱末即可。



## 降低胆固醇 素炒金针菇

**私房技巧**

要想金针菇好吃又不塞牙，就需要掌握好汆烫的时间——30 秒，这样绝对爽脆可口。

**材料** 金针菇 200 克，水发木耳 50 克。
**调料** 葱末、姜丝各 5 克，盐 4 克，鲜汤、植物油各适量。

**做法**

1 金针菇洗净，去根，用沸水汆烫 30 秒；水发木耳洗净，撕小朵。
2 锅内倒油烧热，爆香葱末、姜丝，放木耳翻炒，下金针菇、盐、鲜汤翻炒至熟即可。



## 调理肠胃 葱烧木耳

**私房技巧**

炒木耳时，可以加点水，以免出现“啪、啪”的声音。

**材料** 水发木耳 250 克，大葱 100 克。
**调料** 酱油、水淀粉各 10 克，盐 4 克，植物油适量。

**做法**

1 水发木耳洗净，撕成小朵，放沸水中焯熟，盛出，沥干；大葱择洗干净，切丝。
2 锅中放油烧热，放入葱丝炒出香味，加入木耳翻炒，加酱油和盐，出锅前淋入水淀粉勾芡即可。



## 稳定血压 海带结烧豆腐

**私房技巧**

海带用淘米水泡洗更美味，但泡的时间不宜过长。

**材料** 海带结 150 克，豆腐 400 克。
**调料** 姜丝、盐、生抽、老抽各 5 克，葱段 10 克，鸡精 3 克，植物油适量。

**做法**

1 把海带结泡洗干净；豆腐洗净，切小块。
2 把豆腐块和海带结放入滚水中焯一下，捞出。
3 锅中倒植物油，烧热，爆香姜丝和葱段，放入海带结、豆腐块，加少量水、剩余调料，焖煮熟即可。

# 蛋、奶
## 身体所需优质蛋白质的最佳补充源

### 鸡蛋含有的蛋白质是标准蛋白

鸡蛋中的蛋白质与人体蛋白质的氨基酸模式最接近，适合人体生理需要，易被身体吸收，利用率高达 98% 以上。1 个鸡蛋大约可以为人体提供 8 克的优质蛋白质。鸡蛋的蛋白质常作为参考蛋白，来测定其他蛋白质的质量。

鸡蛋的蛋黄中包括所有 B 族维生素、维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K，以及微量的维生素 C，还有丰富的矿物质。但是，蛋黄中的胆固醇含量颇高，每 100 克蛋黄中含有 1510 毫克胆固醇，因此很多人也因为这个而不敢吃鸡蛋了。

胆固醇是人体需要的重要成分，每天自身合成出来的胆固醇量要远远大于通过食物的摄入，而且健康的身体可以有效地将吃进去的胆固醇和合成出来的胆固醇调节在平衡状态。所以，对于健康人来说，建议每天吃 1 个鸡蛋，蛋白蛋黄都要吃；如果是患有代谢性疾病的人，可以每周适量补充。

**健康小看点**

就鸡蛋营养的吸收和消化率来看，煮蛋、蒸蛋是 100%，炒蛋是 97%，嫩炸是 98%，老炸是 81%，开水冲蛋是 92%，生吃 30%，尽管炸的营养价值也不低，但同时也增加了脂肪含量，所以蒸、煮、炒蛋最可取。

### 牛奶是膳食中钙的最佳来源

牛奶含钙丰富，且钙的利用率也很高，是膳食中钙的最佳来源。我国居民饮用牛奶的量普遍较低，因此，需要增加牛奶的摄入量，推荐每天喝 300 克牛奶，或者食用其他相当量的奶制品，如奶酪、酸奶等。

早餐喝一杯牛奶（200~250 毫升），午餐再加一杯酸奶（100~125 毫升），这样就很容易达到一天奶类的健康摄入量。



## 豆渣蒸蛋
### 提高蛋白质利用率

**私房技巧**

豆渣不用特意去做，豆浆机打完豆浆，过滤的豆渣可以留下来做豆渣蒸蛋。

**材料**　豆渣 50 克，鸡蛋 2 个。
**调料**　盐 2 克，葱花、香油各适量。
**做法**

1　豆渣沥干水分后装入干净的盘内备用。
2　鸡蛋磕入碗中，加盐，搅散，再倒入适量温水，加入豆渣，搅拌均匀，撒上葱花。
3　蒸锅放入清水烧开后，将盛有鸡蛋液的碗放入锅内，盖上锅盖，中火蒸约 10 分钟，取出淋上香油即可。



## 南瓜奶昔
### 零失败自制甜品

**私房技巧**

超级简单的一道甜品，绝对能让你在朋友聚会时小露一手，食用时配上果酱更美妙。

**材料**　南瓜 80 克。
**调料**　牛奶 100 毫升，白糖 3 克。
**做法**

1　南瓜洗净，去瓤，去子，切小块，隔水蒸软，撒一些白糖继续蒸至筷子能轻易戳烂时夹出来，用勺子捣泥。
2　将南瓜泥和牛奶放入锅里，中小火煮开后用料理机搅拌成奶昔即可。



## 奶香南瓜饼

早餐、下午茶百搭

**私房技巧**

烙至南瓜饼表面变色时要打开锅盖再将其烙至两面金黄，以免水汽太多影响口感。

**材料**　糯米粉适量，奶油 20 毫升，南瓜 250 克。

**做法**

1 将南瓜去皮去瓤后洗净，沥干，再用擦子擦成细丝，加入糯米粉拌匀。

2 将奶油放入平底锅内，待奶油熔化后倒入拌好糯米粉的南瓜丝，用锅铲将其轻轻地压紧实一些。

3 盖上锅盖，用小火烙至其表面变色后再将南瓜饼翻面，最后烙至两面金黄熟透后出锅，再切成块即可。



## 牛奶炒蛋

口感顺滑

**私房技巧**

一定要全程小火，而且先不要搅动蛋液，以免影响底部凝固。不喜欢原味的可以适量加点盐。

**材料**　鸡蛋 4 个，牛奶 130 毫升。

**调料**　研磨黑胡椒、植物油各适量。

**做法**

1 鸡蛋磕入碗中，倒入牛奶，搅匀。

2 平底锅中刷一层薄油，开小火，将蛋液倒入，静待两分钟，不要翻动，然后用铲子轻轻从底部推动，看到底部的蛋液已经凝固后，然后继续用铲子推，注意是从四周往中间堆，就像堆小山一样。

3 待蛋液全部凝固，看不见水分后关火，撒上研磨胡椒粉即可。



## 共飨团圆美食 冰皮月饼

**材料** 糯米粉 260 克，牛奶 250 毫升，黄油 30 克，豆沙馅 250 克。

**调料** 白糖 20 克。

**做法**

1 糯米粉倒入无水的大碗中；豆沙馅等分成若干份；蒸锅置火上，倒入适量清水，放上蒸帘，放入装有糯米粉的大碗，盖上锅盖，待锅中的水沸腾后再蒸 30 分钟，取出，凉凉。

2 将凉凉的糯米粉装进大一些的保鲜袋内，隔着保鲜袋用擀面杖擀去结块，取 50 克糯米粉留做月饼时模具防粘用。

3 汤锅置火上，放入牛奶、白糖、黄油，小火加热至白糖、黄油熔化，淋入糯米粉中搅拌均匀，揉成表面光滑的面团，盖上保鲜膜，静置松弛 40 分钟。

4 将松弛好的面团搓成长条形，等分成与豆沙馅相同的份数，逐一取面团搓圆、按扁、擀成小圆形面皮。

5 在面皮中间放上 1 份豆沙馅，由下往上用面皮均匀包裹住豆沙馅，收口后团成圆形，放入撒上少许熟糯米粉的木制月饼模具中，用手轻压成型，脱模，放入冰箱冷冻 20 分钟即可。

**私房技巧**

豆沙馅可以换成枣泥馅、莲蓉馅、花生馅等馅料，这些馅料做出的冰皮月饼仍能让你在甜蜜中感受到中秋的节日氛围。

第三章

# 天然养生，找『营养素食』



# 滋养五脏

## 五谷为养，五果为助，五菜为充

现代营养学认为平衡膳食才能维持人体健康，而早在两千年前的中医典籍《黄帝内经》中就已经记载了养生精髓——“五谷为养，五果为助，五菜为充”，可见作为素食者，五谷杂粮、蔬菜、水果均衡搭配是滋养五脏、强身健体的基础。

### 红色、苦味食物养心

中医认为红色食物可养心，苦味食物可入心，苦味属于心的味道。因此养心可多吃红色、苦味食物。

### 绿色、酸味食物养肝

中医认为，绿色对应肝，绿色食物具有补肝明目的作用，春季是补肝的好时节，肝在五味为酸，酸味属于肝的味道，酸性食物有助于养肝健脾。

### 黄色、甜味食物养脾

中医五行学说认为，脾属土，黄色对应脾，所以吃黄色食物能够养脾。甜味属于脾的味道，甜味食物有补益强壮作用，可以增强脾脏的功能。

### 白色、辛味食物养肺

中医认为，白色食物入肺，具有滋阴润肺的功效，《黄帝内经》记载：“辛入肺，走气。”辛味属于肺的味道，有发散、行气、活血的作用。

### 黑色、咸味食物养肾

中医认为，黑色属水，水走肾，因此多吃黑色食物有养肾的作用。咸入肾，属于肾的味道，有补益阴血等功效。



## 异国情调的浪漫 普罗旺斯炖菜

**材料** 茄子、红彩椒、黄彩椒、番茄各 2 个、苦瓜 1 根，洋葱 1 个，蒜 4 瓣。

**调料** 橄榄油 15 克，盐、现磨胡椒、香草各适量。

**做法**

1. 所有材料洗净，茄子切条；红彩椒，黄彩椒去子，切粗条；苦瓜去子，切 2 厘米厚片；番茄头顶划十字刀，放入沸水中汆烫去皮，切大块；洋葱切大块；蒜切碎。
2. 炖锅烧热，放橄榄油，爆香洋葱和蒜末，倒入其余食材（除番茄）翻炒至出水变软，加番茄继续翻炒。
3. 此时如果觉得油少可以再加点橄榄油，加盐和现磨胡椒翻炒匀，然后盖上锅盖，中火焖煮 20 分钟，大火收汁即可。
4. 成盘后撒点香草，既装饰又能提味。



**私房技巧**

烹饪全程不用添加清水，全凭蔬菜出的汤汁，所以要控制好火候，火过旺会导致菜未出汤汁便被烧焦了。

多种红色食材和苦瓜搭配做出的这道养心菜，是根据异国风情菜式改良的，更符合中国人的口味。只用盐和胡椒调味，是为了把蔬菜本身的鲜香甜味展现得淋漓尽致。和面包、米饭、意大利面、面条都很配哦。



## 春意盎然养肝菜 绿色有机大拌菜

**私房技巧**

蔬菜可以根据自己喜好随意搭配，深色蔬菜占一半。

**材料**　菠菜、圆白菜、苘蒿、彩椒、紫甘蓝、小番茄各适量，香菜少许。
**调料**　盐、醋、香油各适量。

**做法：**
所有蔬菜洗净，圆白菜、彩椒、紫甘蓝切丝，菠菜、苘蒿、香菜切段，小番茄对半切开。用适量的盐、醋及清水做成调味汁，倒在蔬菜上，拌匀滴上香油即可。



## 开启一天的味蕾 豆浆机版南瓜羹

**私房技巧**

超级简单的一道甜品，绝对能让你在朋友聚会时小露一手，食用时配上果酱更美妙。

这款南瓜羹是最方便的养脾美食，早餐来一份，开启一天的味蕾，绝对是种享受。

**材料**　南瓜适量。
**调料**　蜂蜜适量。
**做法**
南瓜洗净，去皮、子，切小块放进豆浆机，加水到上下水位线之间，按下米糊键等待做好即可。将南瓜羹稍稍放凉后再加蜂蜜，以免影响蜂蜜的营养。



## 什锦萝卜卷

白萝卜养肺新吃法

**私房技巧**

拌馅时先加入香油，最后放盐，更容易锁住水分。

**材料** 白萝卜200克，木耳、胡萝卜、豆腐干碎共150克，红椒丁、香菜梗各适量。

**调料** 淀粉、白胡椒粉、盐、生抽、香油、盐、植物油各适量。

**做法：**

**1** 白萝卜洗净，去皮切薄片，用沸水焯软；将剩余材料碎丁和调料一起搅拌成馅。

**2** 分别用白萝卜片包住馅，卷成卷，摆入盘中，放入蒸锅中，大火烧开后蒸5分钟取出。

**3** 锅烧热，用少许植物油爆香红椒丁、香菜梗，浇在萝卜卷上即可。



## 咯吱脆

快手养肾下饭菜

**私房技巧**

浸泡木耳时加一点盐或淀粉，有助于去除木耳表面的附着物。

**材料** 水发木耳、海带丝各200克，芹菜100克，鸡蛋1个。

**调料** 小米椒15克，葱花、盐、生抽、植物油各适量。

**做法：**

**1** 水发木耳、海带丝、芹菜、小米椒洗净后，切丁；鸡蛋摊成鸡蛋碎。

**2** 油烧热，爆香葱花，加木耳丁、海带丁翻炒出香味，倒入生抽，加芹菜、小米椒丁继续翻炒至熟，加鸡蛋碎、盐炒匀即可。

做养肾菜谱时也不局限于木耳、海带等养肾食材，可以添加适合的食材丰富菜色和口感，同时也能提升一道菜的营养。

# 去火

## 身体平和，减少身体小病小痛

### 靠食物“降火”

“上火”是一个中医名词，指人体阴阳失衡后出现的内热症，通常情况下如果出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌燥、流鼻血、牙痛等症状，我们认为就是上火的表现。季节更换、饮食不当，都有可能引起上火。比如，现在人们生活压力大，经常熬夜、食用过量辛辣食物等，都可能引起上火。轻度上火是可以通过饮食来调养的。

### 苦味食品是“火”的天敌

苦味食品是“火”的天敌。苦味食物之所以苦是因为其中含有生物碱、尿素等苦味物质。中医研究发现，这些苦味物质有解热祛暑、消除疲劳的作用。最佳的苦味食物首推苦瓜，不管是凉拌、炒还是煲汤，只要能把苦瓜做熟且不失“青色”，都能达到“去火”的目的。除了苦瓜外，还有其他苦味食物也有不错的“去火”功效，如杏仁、苦菜、苦丁茶、芹菜、芥蓝等，同样能清热解暑。



### 清热降火 绿豆芹菜汤

**私房技巧**

芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素 C 比芹菜茎中多，因此吃芹菜时不要把能吃的嫩叶扔掉。

**材料**　绿豆、芹菜各 50 克。
**调料**　盐、水淀粉、香油各适量。
**做法**

1. 绿豆洗净，用清水浸泡 6 小时；将芹菜择洗干净，切段，将绿豆和芹菜段放入搅拌机中搅成泥。
2. 锅置火上，加适量清水煮沸，倒入绿豆芹菜泥搅匀，煮沸后用盐调味，水淀粉勾芡，淋入香油即可。



## 蒜蓉苦瓜

去火、静心

**私房技巧**

苦瓜用盐搓后再焯烫，不但能帮助去些苦味，还能保持本色的清香。

苦瓜中的苦瓜皂苷被称为“植物胰岛素”，有明显的降血糖作用，不仅可以减轻人体胰腺的负担，有利于胰岛 β 细胞功能的恢复，还可延缓糖尿病继发白内障的出现。

**材料**　苦瓜 300 克，蒜蓉 15 克，红椒片 25 克。
**调料**　盐 3 克，植物油适量。
**做法：**
1　苦瓜洗净，切开，去瓤，切片，放入盐水中浸泡 5 分钟。
2　油烧热，爆香蒜蓉，倒苦瓜炒熟，加盐、红椒片炒匀即可。



## 炝芥蓝

去火下饭菜

**私房技巧**

处理芥蓝的时候一定要把根部粗皮去干净，否则会影响口感。

**材料**　芥蓝 250 克。
**调料**　干辣椒段、蒜末各 5 克，盐 3 克，蚝油、植物油各适量。
**做法：**
1　芥蓝去除老叶和硬皮，洗净，沥干，放入加了盐的沸水中焯烫，捞出过凉，切成 5 厘米长的段。
2　锅内倒植物油，烧至六成热，炒香蒜末和干辣椒段，加入蚝油、盐，调成香辣汁，将香辣汁倒在芥蓝上，拌匀即可。

# 调节免疫力
## 丰富营养，增强抗病能力

### 注意补充蛋白质

人体抵抗能力的强弱，取决于抵抗疾病的抗体的多少，而蛋白质是抗体、酶、血红蛋白的构成成分。当人体缺乏蛋白质时，酶的活性就会下降，从而导致抗体合成减少。我们应尽量选奶制品、豆类、坚果等食材中所含的蛋白质，这些蛋白质中的氨基酸比例与人体需要相近，更易被人体吸收。



大蒜中的大蒜素有抗病毒、杀菌的功效，能够增强免疫力。

碧绿酸爽的佐餐良伴

### 陈醋腌蒜

**私房技巧**

温暖处指可晒到阳光的地方、暖气附近等。

**材料** 紫皮蒜 250 克，陈醋 300 毫升，糖 3 克。

**做法**

紫皮蒜冷藏一夜，剥皮，放入干净的容器里，不要超过容器的三分之二，倒满陈醋，密封起来。置于温暖处一周左右，蒜瓣变绿即可。



## 香辣豆腐干

又辣又爽

**私房技巧**

购买有真空袋保存的豆制品时，要注意查看真空包装是否出现漏气现象或抽气不彻底现象，此类豆腐干不宜购买。

**材料**　豆腐干 300 克，红尖椒 20 克。
**调料**　盐 4 克，辣椒油、香油各 5 克，香菜 15 克，植物油适量。
**做法**
**1** 将豆腐干洗净，切成丝。
**2** 红尖椒洗净，去蒂及子，切丝；香菜洗净，切段。
**3** 锅内放植物油烧热，加豆腐干丝、红尖椒丝、辣椒油翻匀，加盐，淋上香油，撒上香菜段即可。



## 剁椒豉汁蒸豆腐

补钙又补蛋白质

**私房技巧**

豆腐中如果水过多，可以在加调料前倒掉一部分。

**材料**　内酯豆腐 350 克（1 盒），剁椒 20 克，蒸鱼豉油 10 克。
**调料**　橄榄油、葱花、盐各适量。
**做法**
**1** 将内酯豆腐从盒中取出（动作要轻，尽量保证其完整性），放在平的蒸盘中，用刀轻轻切片，上锅蒸 10 分钟。
**2** 将蒸鱼豉油、橄榄油、剁椒、盐拌匀，浇在豆腐上，再蒸 5 分钟，撒葱花即可。

# 缓解疲劳

## 甩开压力，一身轻松

### 及时补充 B 族维生素

补充 B 族维生素，可以有效改善脑部的血液循环、减轻焦虑、振作精神，具有镇定作用。维生素 $B_1$ 缺乏或不足常使人感到乏力，因此，补充维生素 $B_1$ 可以消除疲劳。蘑菇、酵母、青蒜等食物富含维生素 $B_1$。维生素 $B_2$ 缺乏或者不足，会使人肌肉无力，耐力下降，并容易产生疲劳感。蛋类、牛奶、大豆、豌豆、蚕豆、花生、紫菜、酵母等食物富含维生素 $B_2$。

### 及时补充维生素 C

在体力劳动量大时及时补充维生素 C，可以提高肌肉的耐力，加速体力的恢复。青辣椒、红辣椒、菜花、苦瓜、油菜、小白菜、酸枣、鲜枣、山楂、草莓等食物富含维生素 C。



立夏后的小零食

### 五香水煮蚕豆

**私房技巧**

新鲜蚕豆也可以炒着吃，如简单的爆香葱花炒、加鸡蛋炒、用韭菜炒都可以，各具美味。

**材料** 新鲜蚕豆 300 克。

**调料** 草果、红椒、八角、花椒、盐各适量。

**做法**

将蚕豆洗净后放入锅内，加两碗水没过蚕豆，放入所有调料后，盖上锅盖，煮至水变干，关火，不揭开盖子焖一会让蚕豆更好地入味即可。



## 脆嫩鲜滑 蚝油彩椒白玉菇

**材料**　白玉菇150克，绿彩椒、黄彩椒、红彩椒、青椒各50克。

**调料**　大蒜3克，蚝油、白糖、盐、植物油各适量。

**做法**

1. 白玉菇切去根部，掰开，洗净；各色彩椒和青椒洗净，去子，切丝；大蒜切片。
2. 油锅烧热，爆香蒜片，放入白玉菇略炒，再放入彩椒和青椒丝，加入盐、糖、蚝油，大火翻炒至彩椒七成熟即可出锅。

**私房技巧**

如果想增加蛋白质，可以摊个鸡蛋碎加进去。

白玉菇被誉为食用菌中的“金枝玉叶”，经常食用会改善人体的新陈代谢，降低胆固醇含量，还具有镇痛、镇静、止咳化痰、通便排毒、降低血压的功效。

# 润肠通便

## 远离便秘困扰，从调整饮食入手

### 痉挛性、阻塞性便秘者，适量多吃少渣食物

应适量增加少渣的半流质饮食，以保持肠道中粪便的水分，使大便软润、易于排出。食材选用如蔬菜嫩叶、花果部分，去皮后的南瓜、冬瓜等瓜类，菜花、土豆、胡萝卜等，水果类可榨成果汁喝，同时要避免粗粮、整粒豆、硬果等食物。

### 无力性便秘者，宜多食用含纤维多的高渣膳食

粗粮、干豆、蔬菜、水果、麦麸等食品，不仅含丰富的纤维，还能提供维生素，特别是 B 族维生素，并可促进肠蠕动及消化液分泌。蔬菜中以茭白、韭菜、菠菜、芹菜、丝瓜、藕等含纤维较多，水果中以柿子、葡萄、杏、鸭梨、苹果、香蕉等含纤维较多。



缓解无力性便秘

### 香蕉土豆泥

香蕉和土豆中膳食纤维都比较高，可促进胃肠蠕动，预防和缓解便秘，帮助机体及时排泄代谢毒素；蜂蜜具有润肠作用，有助于缓解便秘。

**材料**　香蕉 200 克，土豆 50 克。
**调料**　蜂蜜适量。
**做法：**
1　香蕉去皮，果肉捣碎；土豆洗净，去皮。
2　将土豆蒸熟，取出，压成泥状，放凉备用。
3　将香蕉泥与土豆泥混合拌匀，淋上蜂蜜即可。



## 保持肠道水分 银耳炖木瓜

**私房技巧**

银耳用凉水泡开才好。

木瓜含有的分解酶能够促进消化，缓解消化不良引起的便秘；银耳中含有果胶，可助软化大便，有助于改善习惯性便秘。

**材料**　水发银耳 1 大朵，木瓜 350 克，苦杏仁 10 克。
**调料**　冰糖适量。
**做法：**
**1** 苦杏仁去外皮，洗净；木瓜去皮，切块；水发银耳去蒂，撕成片。
**2** 将准备好的材料一起放入炖煲内，加适量开水、冰糖炖 20 分钟即可。



## 刺激肠胃蠕动 拌大白菜心

**私房技巧**

喜欢口味重一点的话，可以磨一些蒜泥加在拌料中一起拌。

**材料**　大白菜心 200 克。
**调料**　香菜、盐、生抽、醋、白糖、香油各适量。
**做法：**
**1** 大白菜心洗净，切成细丝；香菜洗净，切段。
**2** 白菜丝放入大碗中，撒上盐拌匀，腌渍 10 分钟，倒掉水分，放入盘中，加入其余辅料拌匀，撒上香菜即可。

# 延缓衰老

## 抗衰老要抗氧化、抗自由基

### 氧化和自由基，加速身体衰老

氧化就意味着老化，因为体内过多活性氧引起的氧化应激是人类多种疾病发生和发展的一个重要因素，随着年龄的增长，机体的抗氧化能力也在逐渐减弱。

自由基是在人体细胞代谢过程中不断产生的，能够攻击体内细胞，使其丧失功能。所以，想要抗衰就必须与自由基抗战到底。

### 抗衰的明星食材

**菇类**

如香菇中的多糖、草菇和金针菇中的冬菇素等，具有较强的抗氧化作用。

**番茄**

番茄中含有的番茄红素，是一种有效的抗氧化剂，并能抑制某些致癌的氧游离基。

**胡萝卜**

胡萝卜中的 β－胡萝卜素具有极强的清除自由基的能力。

**茶叶**

茶叶中富含茶多酚，有很好的抗氧化、抗衰老作用。



### 金针菇拌黄瓜

酸爽味美开胃菜

**私房技巧**

单独用金针菇拌上蒜蓉酱也很好吃。

**材料**　金针菇、黄瓜各 150 克。

**调料**　葱丝、蒜末、酱油、白糖、陈醋、盐、鸡精、芝麻油各适量。

**做法：**

1　金针菇去根，洗净，入沸水中焯透，捞出，凉凉，沥干水分；黄瓜洗净，去蒂，切丝。

2　取小碗，放入葱丝、蒜末、酱油、白糖、陈醋、盐、鸡精和芝麻油拌匀，调成调味汁。

3　取盘，放入金针菇和黄瓜丝，淋入调味汁拌匀即可。



## 胡萝卜香菜素丸子
### 可当主食、可做菜

**材料**　面粉 300 克，胡萝卜 4 根，香菜 1 把。
**调料**　盐 5 克，五香粉、孜然粉、植物油各适量。

**做法**

1. 胡萝卜洗净，去皮，用擦丝器擦成丝；香菜洗净，切末。
2. 将面粉和胡萝卜丝倒入盆中，加盐、孜然粉、五香粉、香菜末搅拌均匀。
3. 锅中入油烧热，挤入和好的菜丸，炸出脆皮，颜色变深时捞出，放在厨房纸上控油即可。


胡萝卜丝


香菜末


面糊糊

**私房技巧**

油热后不要再开大火，调至中小火即可，否则容易把丸子炸黑。如果一次不做太多可适量减少胡萝卜的量，胡萝卜的多少决定面粉用量，不要让面太稀。

# 排毒养颜

## 让营养素帮你排毒

### 膳食纤维

膳食纤维能给肠的活动以强烈的刺激，引起蠕动，促进排便，帮助肠道排毒。富含膳食纤维的食物有玉米、小米、绿豆、胡萝卜、红薯、芹菜、韭菜等。

### 维生素 A

维生素 A 类化合物与调节细胞的生长代谢有关，对细胞膜和溶酶体膜有促溶作用，可抑制癌细胞繁殖，促使癌细胞向正常组织分化。富含维生素 A 的食物有鸡蛋、奶制品等。

### 维生素 $B_1$

维生素 $B_1$ 能净化血管，抑制细菌，维护皮肤健康，还能促进碳水化合物的消化，维持和改善肠胃功能，治疗脚气病。富含维生素 $B_1$ 的食物有大米、小米、绿豆、红豆、榛子、鸡蛋、芹菜、莴笋、油菜等。

### 维生素 C

维生素 C 能够激发人体免疫系统的防御功能，提高免疫细胞的活性，有效清除体内有害物质。富含维生素 C 的食物有柠檬、橙子、葡萄、猕猴桃、番茄、西蓝花等。

### 维生素 E

维生素 E 是一种高效抗氧化剂，能保护机体免受过氧化物的损害，排出毒素，改善皮肤血液循环，起到增强肌肤细胞活力及延缓衰老的作用。富含维生素 E 的食物有菠菜、圆白菜、西蓝花、山药、玉米、猕猴桃等。

### 番茄红素

番茄红素能降低热量的摄取，减少脂肪堆积，还能补充多种维生素，保证身体的均衡营养，起到健康瘦身的作用。富含番茄红素的食物有番茄、李子、桃、石榴、白萝卜、胡萝卜等。



## 芝麻油菜

满满都是维生素

**私房技巧**

焯油菜时要根据实际情况来，不一定非要坚守 1 分钟，或多或少，看油菜稍微变软即可。

**材料**　油菜 150 克、白芝麻 25 克。
**调料**　盐、香油各适量。
**做法：**

1 油菜择洗干净，入沸水中焯 1 分钟，捞出，凉凉，沥干水分；白芝麻挑去杂质。
2 炒锅置火上烧热，放入白芝麻炒熟，盛出，凉凉。
3 取盘，放入油菜，加盐和香油拌匀，撒上熟白芝麻即可。



## 番茄烧豆腐

丰富维生素

**私房技巧**

将新鲜的豆腐放入开水中浸泡 10 分钟，能去除异味，这样做出的豆腐口感好，味美香甜。

**材料**　豆腐 500 克、番茄 100 克。
**调料**　盐、酱油、植物油各适量。
**做法：**

1 番茄洗净，去蒂，切片；豆腐洗净，切片，待用。
2 炒锅置火上，倒植物油烧热，放入豆腐片略炒，倒入番茄片，调入酱油、盐略炒，然后盖锅盖焖煮 5 分钟，盛盘即可。

# 益气养血
## 气血足，百病除

### 气血充足，才能远离疾病

气血是人的后天之本，常言道：“气血足，百病除。”只有气血充足，才有利于全身经络的通畅，有了充足的气血和畅通的经络，人体的脏腑才能得到更好的濡养，使其功能强健起来。气血充足、经络畅通、脏腑功能强大，我们的身体就会有一个很好的内部环境和强大的免疫体系，既可以及时清理内部的毒素，又能够抵御外来的不良因素。

### 补养气血，以食补为主

药王孙思邈说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”也就是说，凡是调理疾病，首先要考虑食物，食补不能奏效，再考虑用药治理。食物既可治病，又可养生。就补气养血来说，气血生化的源头是脾胃。脾胃是用来消化食物的，通过饮食来调补气血，就如同用甘霖灌溉万物那般自然。



甜香软绵补血足

### 鸡蛋红糖大枣粥

小米、红枣、鸡蛋、红糖都是补血好食材，关键是四者相配适宜，很适合放在一起煮粥食用。

**材料**　小米100克，红枣40克，鸡蛋1个。
**调料**　红糖适量。
**做法**

1. 小米洗净，用清水浸泡2小时；红枣洗净，去核；鸡蛋磕开，放在碗里搅拌均匀。
2. 将小米、红枣放进锅中，加水煮沸，把鸡蛋放到粥里搅拌均匀，再调小火熬成稠粥，最后加红糖搅拌均匀即可。



## 糯米糍粑
### 补气暖胃之佳品

**材料**　糯米 500 克，黄豆、花生仁各 50 克。
**调料**　红糖 100 克。
**做法：**

1. 黄豆用粉碎机打成粉末，将黄豆粉放入炒锅中，微火翻炒至黄豆粉发黄变色，盛出。
2. 花生仁放入炒锅中，用微火翻炒至红衣开始脱落、花生仁颜色变黄，倒出，搓掉红衣后放入粉碎机中打成粉末，和黄豆粉放入大碗中，混合均匀备用。
3. 红糖中加入少许热水，用微火煮至红糖水微微黏稠，做成红糖浆备用。
4. 糯米洗净，用没过糯米的冷水浸泡 10 小时，捞出沥干，放入铺好屉布的笼屉中大火蒸 40 分钟。
5. 趁热将蒸好的糯米倒入大盆中，用饭勺碾压至糯米饭捣烂成团、完全没有米粒，米团变得非常黏。
6. 将做好的米团放在案板上，揉搓片刻，搓成乒乓球大小的球形，然后把搓好的小团放在混合粉中，裹满粉末后放入盘中。
7. 上桌前在糍粑团上淋上红糖浆即可。

**私房技巧**

可以在案板上涂一层植物油，手上沾点水，防止粘连。蒸糯米的时候，可以每隔 10 分钟在糯米上洒少许热水，防止糯米变干。

糯米养人体的正气，可缓解因气虚导致的气短乏力等不适感，还能起到御寒、滋补的作用。



## 蜂蜜小茶盅

养肺、益气的清香甜品

**私房技巧**

往白萝卜盅内灌入蜂蜜时，倒至八分满即可，因为白萝卜清蒸时会出水，灌太满蜂蜜易溢出来。

**材料**　白萝卜 100 克。
**调料**　蜂蜜、枸杞适量。
**做法：**

1 白萝卜去皮和头尾，切成 3 厘米长段；枸杞用清水泡软。
2 在每段白萝卜上切下 0.5 厘米厚片作盖子，用勺子在白萝卜中间挖个洞，做成萝卜盅，不要挖穿底部。
3 将萝卜盅摆放在盘中，往萝卜洞中注入蜂蜜，放入枸杞，盖上切好的萝卜盖子，用保鲜膜将盘子封紧，放进锅内，大火隔水清蒸 1 小时即可。



## 松仁香菇

健脾开胃、补肾养血

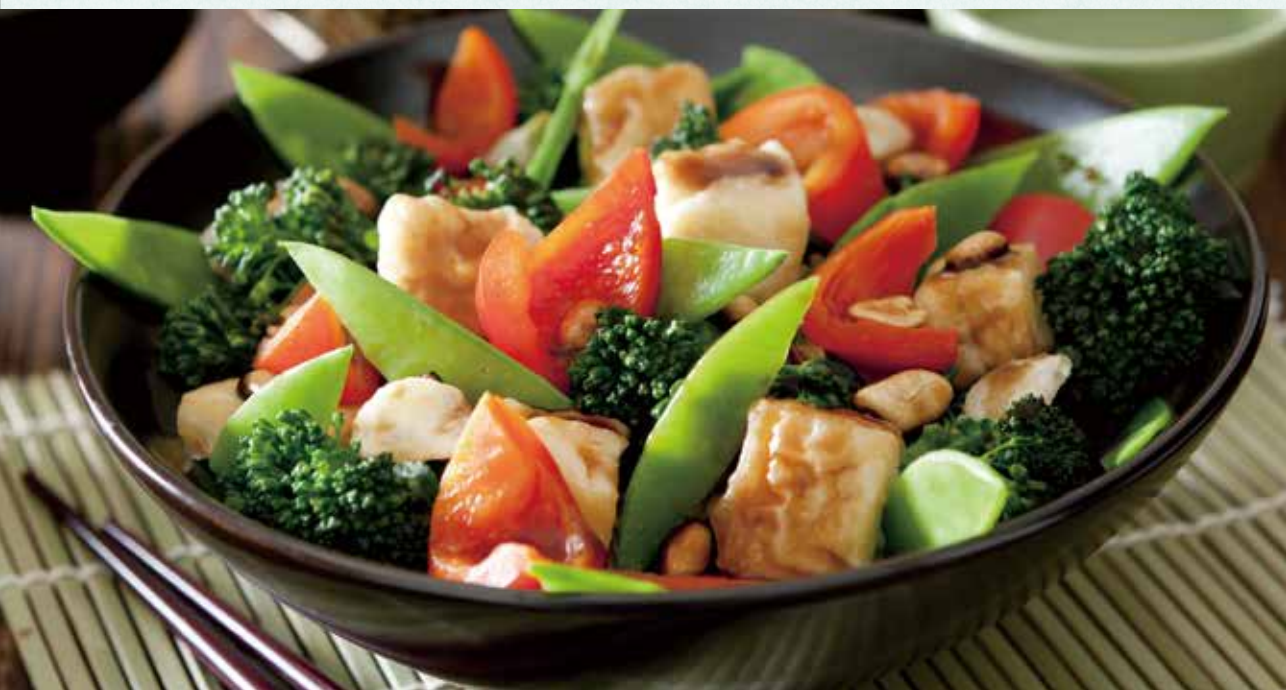
《本草求真》称："香菇，食中佳品……能益胃助食。"香菇补气，主要是补益胃气。香菇除了具有补气滋阴的功效外，还有明显的抗癌作用。

**材料**　香菇 300 克，松仁 20 克。
**调料**　甜面酱 10 克，盐 2 克，白糖、香油各 5 克，植物油适量。
**做法：**

1 香菇去蒂，洗净，挤去水分，切小块。
2 植物油烧至五成热，放入香菇块过油，捞出沥油；锅留底油，放入松仁用小火煎黄，捞出沥油。
3 锅留底油，倒入甜面酱煸炒片刻，调入白糖、盐及香菇块翻炒均匀，加适量清水改中火烧沸，放入松仁炒匀，收干汤汁，淋入香油即可。

# 第四章

# 身体『素』行，对抗疾病，活出年轻态



# 高血压

## 限制盐的摄入量，向嘴巴要平稳的血压

### 高血压人群每日食盐量，应控制在 5 克以下

国际医学界研究证实，钠盐是引起血压升高的一个重要诱因。因为当体内的钠浓度升高时，为了将其保持在正常水平，肾脏会减少排尿，这就使存留在体内的水分增加。这时，心脏需要相应地输送出大量的血液，与此同时，被送出的大量血液又会给血管施加强大的压力，从而导致血压升高。

另一方面，过多的钠盐还会通过提高血管外周阻力来使血压升高。因为当血管壁的细胞内钠的含量增多时，血管壁会发生水肿，导致血管腔变窄，血管外周压力增大。

所以高血压患者日常要注意盐的摄入量，一般正常人每日用盐量应在 6 克以下，高血压人群应控制在 5 克以下。

### 学会钠与盐的换算，减少隐形盐

食盐量不仅是单纯吃盐的量，也包括了酱油和其他食物中所含有的盐，如果菜肴中使用了酱油等调料，应按比例减少食盐的用量。调味品包装袋上都会有营养成分表，其中明确标明了钠的含量，我们只需要学会钠与盐的换算方法，就能比较容易掌握一天中盐的食用量了。

#### ○ 食盐与钠的换算方法

**方法 1**　如果成分表上钠的含量是以毫克（mg）标出的，换算成盐的计算公式为：**钠（mg/100g）×2.5= 盐（mg/100g）**

举例：从某食品营养成分表中找到每 100 克食品的钠含量为 200 毫克，换算成盐，即 200（mg/100g）×2.5=500（mg/100g），也就是说，每 100 克此食品中就含 500 毫克的盐。

**方法 2**　如果成分表上钠的含量是以毫摩尔（mmol）标出的，换算以毫克计算的盐的公式为：**钠（mmol /100g）×58.5= 盐（mg/100g）**

举例：从某食品营养成分表中找到每 100 克食品的钠含量为 5 毫摩尔，换算成盐，即 5（mmol/100g）×58.5=292.5（mg/100g），也就是说，每 100 克此食品中就含 292.5 毫克的盐。



洋葱含前列腺素A，能通畅血管；鸡蛋做熟后，其中的蛋白质可以被酶催化，产生多肽。搭配食用，可抑制血管紧张，改善血液循环和血压。

## 通畅血管 洋葱炒鸡蛋

**私房技巧**

先将洋葱一切两半，放在水里泡一下再切，可以缓解切洋葱时辣眼睛。

**材料** 洋葱1个，鸡蛋2个。
**调料** 盐3克，白糖5克，五香粉适量。
**做法：**

1 洋葱去老皮和蒂，洗净，切丝；鸡蛋磕入碗中，搅拌均匀，用少许油炒成块。
2 锅底留油，烧热，放入洋葱丝炒熟，倒入鸡蛋翻匀，调入盐、白糖、五香粉拌匀即可。



紫甘蓝中的钾含量高；圣女果中的维生素P，有很好的控制血压升高的作用。二者搭配同食，能平稳人体血压。

## 平稳人体血压 紫甘蓝大拌菜

**私房技巧**

喜欢口味重一点的话，可以磨一些蒜泥加在拌料中。

**材料** 紫甘蓝100克，生菜、红彩椒、黄彩椒、苦菊、熟花生仁、圣女果各30克。
**调料** 白糖、醋、生抽各5克，盐3克，熟黑芝麻适量。
**做法：**

1 紫甘蓝洗净，切丝；生菜洗净，撕成片；红彩椒、黄彩椒分别洗净，去蒂及子，切片；苦菊洗净，撕成大片；圣女果洗净，去蒂，对半切。
2 将所有食材放入盘中，加白糖、醋、生抽、盐拌匀，撒上熟黑芝麻即可。



燕麦的膳食纤维能吸附钠；豆浆含钾，能促进钠的排出。搭配做粥，能扩张血管，降低血压。

## 豆浆麦片粥 及时补充钾元素

**私房技巧**

如果没有乳糖不耐症，将豆浆换成牛奶也可以。

**材料**　黄豆 60 克，燕麦 40 克。
**调料**　白糖 10 克。
**做法：**

1. 黄豆用清水洗净，浸泡 10~12 个小时；燕麦洗净，浸泡 4 小时。
2. 把浸泡好的黄豆倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，盛出。
3. 将燕麦加适量清水放入锅中煮熟，加入豆浆略煮，加入适量白糖即可。



**材料**　荞麦面条 200 克，青椒、红椒、黄椒、香菇、绿豆芽各 20 克，芝麻酱 25 克。
**调料**　白糖 10 克，生抽、盐、香油、蒜泥各适量。

## 麻酱荞麦凉面 对平稳血压有益

荞麦中的维生素 P 和钾对平稳血压有益；麻酱中的亚油酸、花生油酸、芝麻木质素能改善血脂水平。两者搭配，适合高血压人群多食。

**做法：**

1. 将所有蔬菜洗净，将除绿豆芽外的其他食材切成均匀的细丝，香菇丝和绿豆芽焯水；将面条煮熟，捞出后用凉开水冲凉，沥干水。
2. 将芝麻酱盛入容器内，加入酱油、蒜泥、香油、盐、白糖及少许水，搅拌均匀。
3. 将面条放入碗中，倒入蔬菜，浇上调好的麻酱汁即可。

# 高脂血症
## 让食材帮你拦住血脂上升

### 多食食物纤维，降低胆固醇

食物纤维是指人体的消化酶不能分解、不能被身体吸收和利用的食品成分的总称。食物纤维能促使胆汁液向体外排泄，随之必须及时补充流失的胆汁液，而胆固醇是胆汁液的主要原料，为了生成胆汁液，体内的胆固醇就会被消耗，进而降低了胆固醇的含量。此外，食物纤维还能将胆固醇排除出去，进而使食物中的脂肪被肠道吸收的速度减缓，从而抑制了甘油三酯的升高。

### 适量补充富含维生素 E 的食物，改善脂质代谢

维生素 E 可以促进脂质分解、代谢的活性，有助于胆固醇的转运与排泄，使血脂控制稳定、净化血液；也可阻挡血清低密度脂蛋白与氧的结合，对不饱和脂肪酸起到较强的抗氧化作用；同时，还具有扩张血管及抗凝血的作用，能保护血管内皮细胞的完整性，防止游离脂肪及胆固醇沉积，预防动脉粥样硬化。坚果类、黄豆等食物是很好的食物来源。



减少胆固醇吸收

### 凉拌莴笋丝

凉拌菜用香油提香，减少了植物油的摄入，再加上莴笋富含的纤维素能促进胆固醇的排出，常吃对降血脂具有显著效果。

**材料**　莴笋 400 克。
**调料**　苹果醋、盐、白糖、香油各适量。
**做法：**
莴笋削皮，切细丝，撒 1 小勺盐拌匀，腌渍 2 分钟后冲洗干净并控干水分，放入容器中，加其他调料拌匀即可。



## 百合南瓜

降脂、平稳血糖

**材料**　南瓜 100 克，鲜百合 50 克。
**调料**　白糖、葱花各适量。
**做法**

1. 取一块南瓜根部，薄薄地削掉一层外皮，切成厚片，在盘中摆好。
2. 鲜百合掰成片，洗净，沥干，和白糖混合均匀，放在南瓜上面。
3. 锅里加适量水，大火烧开，放入装有南瓜的盘子，隔水蒸 10~20 分钟，取出，撒上适量葱花即可。

**私房技巧**

此菜能够帮助血脂异常的人调理脾胃、润秋燥，适合秋季食用。

南瓜中含有果胶纤维素，与淀粉类食物混合食用，可减少人体对脂肪和糖类的吸收，起到降脂降糖的效果；所含的维生素 E 也能辅助降低血脂。



## 凉拌黑豆
### 软化血管、美容降脂

黑豆所含的植物固醇，可与其他食物中的固醇类相互竞争吸收，从而加速粪便中固醇类的排出，避免过多胆固醇堆积在体内。

**材料**　黑豆 100 克，芹菜 50 克，红椒 25 克。
**调料**　盐、香油、八角、干辣椒、花椒、肉桂、陈皮各适量。
**做法**
1　黑豆洗净，用清水浸泡 8 小时；芹菜洗净，切成丁，放入沸水中焯一下；红椒去蒂，洗净，切成丁。
2　锅内放水，加入盐、八角、干辣椒、花椒、肉桂、陈皮煮开，然后放入黑豆，中火焖煮至熟，捞出，凉凉。
3　将芹菜、红椒丁和黑豆拌匀，加盐、香油拌匀即可。



## 炒茄丁
### 改善血管弹性

番茄与茄子同炒，并加入醋，有利于保护茄子所含的维生素 C 和多酚类，营养丰富又能增强茄子降脂之效，可以防治动脉硬化、冠心病。

**材料**　茄子 300 克，番茄 100 克。
**调料**　植物油、盐、鸡精、醋、蒜末各适量。
**做法：**
1　将茄子洗净后切丁；番茄洗净后切成小块备用。
2　炒锅中放油，油热后加入蒜末爆香，再加入茄子煸炒，改小火加盖焖 3 分钟。
3　待茄子变软时，放入适量盐、醋，并倒入番茄丁，翻炒至熟时，放入适量鸡精调味即可。

# 糖尿病
## 不要拒绝碳水化合物

### 血糖高不高都必须要摄入主食

主食为身体提供碳水化合物，提供能量，经过消化吸收转化成葡萄糖进入血液，这就是所说的血糖。饭后，血糖值会有一个上升过程，短时间内将持续“高血糖”状态，身体为了平衡血糖，会分泌胰岛素来完成“拉低”工作，当血糖的数值超出胰岛素分泌工作的负荷，就会出现胰岛素拮抗，此后血糖若是再次上升，将难以被拉回正常值。由此可知，让食物中的碳水化合物缓慢释放入血液，避免血糖如“过山车”般忽高忽低，保证胰岛素正常工作，对于预防糖尿病至关重要。

很多人认为主食是导致血糖升高的罪魁祸首，糖尿病患者必须隔离主食，其实是一个错误的看法。合理摄入主食，既能满足身体对能量的需求，又能避免因碳水化合物摄入不足而导致的低血糖，血糖过低更危险。

### 合理主食不让血糖坐“过山车”

不同种类的主食，与不同的食物进行搭配摄入，餐后血糖上升的速度和幅度都会有所不同。合理摄入主食，无论是在预防糖尿病还是治疗糖尿病上，都扮演着至关重要的角色。

#### ○ 粗粮主食优于精制主食

粗粮主食以薯类、豆类、糙米类为代表；精制主食以精白米、精白面为代表。精制主食在肠胃里面的消化吸收速度极快，血糖上升的速度也很快。因此，平时最好能够做到粗细搭配，减少精制主食的摄入。

#### ○ 让膳食纤维助威

同样的两份主食，一份配合着富含膳食纤维的其他食物一块吃，另一份单吃，前者比后者在一定程度更可以有效控制血糖大幅波动。

#### ○ 让细嚼慢咽成为习惯

通过细嚼慢咽，我们可以延长主食的消化和吸收的时间，这样从单位时间上看，血糖上升的数值也会有所降低，对预防糖尿病是很有帮助的。



## 红豆饭
### 避免血糖波动

红豆与大米搭配可提供丰富的膳食纤维、钾等营养素，能减少体内胆固醇的沉积，还能避免血糖的波动。

**材料**　大米 100 克，红豆 50 克。
**做法**
1. 大米淘洗干净；红豆洗净，浸泡 2~3 小时。
2. 大米和浸泡好的红豆倒入电饭锅中，加适量清水，盖上锅盖，按下“蒸饭”键，蒸至电饭锅提示米饭蒸好即可。



## 燕麦米饭
### 延缓餐后血糖上升

燕麦可以延缓餐后血糖的上升速度，而且燕麦米饭无油、无盐、无脂肪，适合糖尿病高危人群食用。

**材料**　大米 100 克，燕麦 50 克。
**做法：**
1. 燕麦淘洗干净，浸泡一夜；大米淘洗干净。
2. 将燕麦和大米放入电饭锅中，加入适量清水，按下“煮饭”键，待米饭熟后再焖 10 分钟即可。



## 豆腐丝拌豌豆苗

促进糖和脂肪代谢

豌豆苗富含铬和膳食纤维，豆腐丝富含钙、蛋白质等，二者搭配可促进糖和脂肪代谢，降低血糖。

**材料**　豌豆苗 200 克，豆腐丝 50 克。
**调料**　蒜末 5 克，盐、鸡精、香油各 2 克。
**做法：**

1 将豆腐丝洗净，放入沸水中焯透；豌豆苗择洗干净，放入沸水中焯熟。
2 将豆腐丝和豌豆苗放入盘中，再加入盐、鸡精、蒜末和香油拌匀即可。



## 什锦芹菜

防止糖尿病并发高血压

芹菜是高膳食纤维食物，对高血压、动脉硬化等有十分明显的辅助治疗作用，可防止糖尿病并发高血压。此菜品还加入了干香菇等蔬菜，强化了降血糖效果。

**材料**　芹菜 200 克，胡萝卜 100 克，干香菇 5 克，冬笋 50 克。
**调料**　姜末 5 克，盐、香油各 2 克。
**做法：**

1 将芹菜择洗干净，入沸水焯熟，过凉，捞出沥干，切斜段，撒少许盐拌匀；干香菇泡发，洗净，切丝；冬笋去壳，洗净，切丝；胡萝卜洗净，切丝；将胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝分别放入沸水中焯透，捞出沥干。
2 将芹菜段、胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝放入盘中，加入姜末、盐、香油拌匀即可。

# 心血管疾病
## 增强血管韧性和弹性

### 不饱和脂肪酸增强血管弹性

不饱和脂肪酸能够防止脂肪聚积在血管壁上，增强血管弹性和韧性，防止血管变脆，还能降低血液的黏稠度，增进红细胞携氧的能力。对预防血管弹性下降和血管变脆，能起到明显效果。坚果、植物油等食物中含有丰富的不饱和脂肪酸，可在平时的饮食中适当增加如核桃、花生油、橄榄油等食物。

### 每天钾的摄入量不少于 2000 毫克

钾对血液的主要影响是可和钠进行交换，摄入钾有利于钠排出，降低血压，减少外周血管阻力，避免血管脆性增强。食物中含有丰富的钾，尤其是大部分的新鲜水果和蔬菜，如黄豆、花生、土豆、菠菜、香蕉等。

**富含钾元素的食物（每 100 克含量）**

| | |
|---|---|
| 黄豆 1503 毫克 | 菠菜 311 毫克 |
| 花生 390 毫克 | 香蕉 256 毫克 |
| 土豆 342 毫克 | |



### 薏米花生豆浆
保持血液流通顺畅

花生不仅富含钾，还含有亚油酸，可通过合成前列腺素而达到扩张血管的作用，从而保持血液流通顺畅，降低动脉压。

**材料**　黄豆 50 克，薏米 30 克，花生仁 20 克。

**做法：**

1. 黄豆用清水浸泡 8 ~ 12 小时，洗净；薏米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；花生仁挑净杂质，洗净。
2. 将上述食材倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤即可。



## 蒜泥茄子
增强血管弹性

**私房技巧**

茄子皮肉里的维生素接触空气中的氧气，会生出黑褐色的物质，带有苦涩味，影响菜肴的口感，所以烹饪时最好将茄子切开后随手放入清水里，水里放些盐效果更好。

**材料**　茄子 300 克。
**调料**　蒜泥、盐、香油、香菜末各适量。
**做法：**

1. 茄子洗净，去蒂，横切成圆片，放入锅中隔水蒸熟。
2. 凉凉后码盘，将蒜泥、盐、香油混合搅匀，浇在茄子上，撒上香菜末即可。



## 油焖茭白
稳定血压

茭白富含钾，进入人体可以对抗钠所引起的血压升高和血管损伤，有助于防止心血管疾病。

**材料**　茭白 500 克。
**调料**　老抽、白糖、葱末、植物油各适量。
**做法**

1. 茭白剥去外皮，洗净，剖开，切成菱形片。
2. 炒锅放油烧热，下茭白片煸炒一两分钟，加入白糖调味，加入老抽调色。
3. 翻炒均匀后，加入适量清水，大火烧开，转中火焖至入味、颜色红亮便关火出锅，撒上葱末即可。



## 增强血管弹性 鲜果凉面

荞麦中的亚麻酸可以加强和调节心肌功能，增加冠状动脉的血流量。

**材料** 荞麦面条 200 克，猕猴桃、火龙果各 1 个，芒果 0.5 个，白煮蛋 1 个。

**调料** 柠檬汁、盐、黑胡椒、海苔片、柴鱼各适量。

**做法**

1 猕猴桃、火龙果、芒果去皮、切块；海苔片剪成细丝状。

2 将荞麦面条煮熟，入冰水过凉沥干，装盘备用；白煮蛋捏碎。

3 将柠檬汁、盐、黑胡椒放入碗中，拌匀；将水果、白煮蛋与拌好的调料拌匀，淋在面上，再撒上柴鱼、海苔丝即可。



## 软化血管 松子炖豆腐

松子中含有人体所必需的亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸，具有软化血管、增强血管弹性、维护毛细血管正常形态的作用，进而能预防心血管疾病。

**材料** 豆腐 250 克，松子（炒）30 克。

**调料** 素高汤、盐、白糖、鸡精、植物油各适量。

**做法**

1 豆腐洗净，切小块，放入开水锅中煮开，煮至豆腐块浮出水面时，捞出，沥去水分。

2 锅内放油烧至五成熟，放入白糖炒至化开，加素高汤、盐、松子和豆腐块，待烧开后改用小火炖 10 分钟，见汤汁剩一半时，调入鸡精即可。

# 脂肪肝

## 喝酒最伤肝，能不喝就不喝

### 过量饮酒容易导致“慢性酒精中毒性脂肪肝”

肝脏是人体最大的解毒器官，不管是啤酒还是白酒，其中的酒精只能在肝脏中被分解，然后排出体外。酒精的长期作用会导致肝内脂肪代谢发生障碍，脂肪细胞堆积，最终导致“慢性酒精中毒性脂肪肝”，继而导致肝硬化甚至肝癌的出现。

### 通过酒精量计算限制的饮酒量

建议成年男性每天摄入的酒精量不超过 25 克，成年女性每天摄入的酒精量不超过 15 克。孕妇和儿童忌饮酒。如何通过酒精量知道限制的饮酒量，可以用公式计算：

饮用酒精量（克）= 饮酒量（毫升）× 酒度数（%）×0.8（酒精密度）。

例如：酒精度数为 50 度的白酒，酒精量控制在 25 克，即 25 = 饮酒量 ×0.5×0.8，可以得出饮酒量为 62.5 毫升。



减轻肝脏负担

### 醋熘绿豆芽

**私房技巧**

炒时加点醋可以让豆芽菜更脆，口感更爽快。

**材料** 绿豆芽 300 克。

**调料** 醋、白糖、葱丝、姜丝、盐、水淀粉、花椒、植物油各适量。

**做法**

1 将绿豆芽掐去两头洗净，用沸水快速焯一下，捞出，在凉水中过凉，沥干水分备用。

2 炒锅上火，放入适量植物油烧热后，放入花椒炝锅炸焦，去掉花椒，再放入葱丝、姜丝爆香。

3 接着放入绿豆芽大火快速翻炒，加入适量盐、白糖、醋调味，再颠炒几下，用水淀粉勾芡即可。



## 纳豆焖萝卜
### 有助于消化脂肪

纳豆激酶能分担酒后肝脏的压力，缓解醉酒症状，减轻酒精对肝脏的损伤，降低酒精性脂肪肝的发生率。

**材料**　纳豆 100 克，白萝卜 150 克。
**调料**　花椒、大料、料酒、生抽、盐、鸡精各适量。
**做法**
**1** 将萝卜洗净，切小块备用。
**2** 醒纳豆：将买来的纳豆用筷子搅拌几分钟，让它充分拉丝，在空气中暴露几分钟。
**3** 锅中加水，放入萝卜、花椒、大料、料酒至萝卜煮熟，盛盘，取适量纳豆拌入即可。生抽、鸡精、盐根据自己的口味调配。



## 海带豆腐汤
### 提高肝脏的解毒能力

豆腐具有抗氧化的作用，可以保护肝脏，提高肝脏的解毒能力，减轻肝脏的负担，预防脂肪肝。

**材料**　北豆腐 200 克，海带 50 克。
**调料**　植物油、盐、葱花、姜末各适量。
**做法**
**1** 先将海带用温水泡发，洗净，切成丝。
**2** 将豆腐洗净，切成大块，放入锅内加水煮沸，捞出后，改刀切成小方丁备用。
**3** 锅置火上，倒入适量油烧热，放入姜末、葱花煸香，放入豆腐丁、海带丝，加入适量清水，大火烧沸，加入盐改用小火炖 10 分钟，待到海带、豆腐入味时出锅即可。

# 肠胃病
## 做好细节，养好肠胃

### 咀嚼是消化的第一步，吃饭要细嚼慢咽

细嚼慢咽能促使唾液分泌量增加，唾液中含有大量消化酶，可在食物进入胃之前对食物进行初步的消化，有利于保护胃黏膜。如果进食过快，容易导致食物在口腔内没有经过充分的研磨就进入胃肠，不仅会增加食道输送的难度，还会加重胃肠道的消化负担，容易导致胃溃疡和胃炎。

### 食物温度要适中，不要过烫过冷

人体器官中，口腔的耐高温能力最强，虽然温度高的食物口腔能勉强接受，可一旦进入胃肠道，就会烫伤胃肠道黏膜。如果经常吃过烫的食物，黏膜损伤尚未修复又受到烫伤，容易形成浅表性溃疡。消化道黏膜被烫伤后会刺激黏膜增生，留下的瘢痕和炎症可能会引起恶性病变。

同样，胃也不喜欢过冷的食物，比如冷饮、冰镇西瓜等，食后会让胃产生应激反应。冷热交替进食危害更大，一冷一热很伤胃。胃喜欢温热的食物，饭菜、汤饮的温度尽量在 37℃左右。



### 香菇拌豆腐丝

促进食欲、润肠通便

**私房技巧**

豆腐丝入沸水中焯烫一下可以去除豆腥味，口感更软。

**材料**　鲜香菇、豆腐丝各 100 克。
**调料**　盐、香菜末各 2 克，香油 3 克。
**做法**

1　豆腐丝放入沸水中焯透，捞出，凉凉；鲜香菇洗净，去蒂，切细丝，入沸水中焯软。

2　取盘，放入豆腐丝和香菇丝，加入盐、香菜末和香油拌匀即可。



## 豇豆玉米

### 促进食欲、中和胃酸

豇豆中含有的钾、钙、铁、锌等元素可以中和体内多余的胃酸，防止胃酸分泌过多而损伤胃黏膜。

**材料**　鲜玉米粒、豇豆各 150 克，胡萝卜 25 克。
**调料**　葱末、蒜末、盐、水淀粉、料酒、素高汤、植物油各适量。
**做法**
**1** 豇豆洗净，去头尾，切小段；胡萝卜洗净，去皮，切丁。
**2** 锅中倒油烧热，爆香葱末、蒜末，加豇豆段炒软，倒入胡萝卜丁翻炒。
**3** 倒入玉米粒炒匀，加料酒、素高汤、盐炒熟，用水淀粉勾芡即可。



## 山药莲藕桂花汤

### 健脾胃、促消化

莲藕富含黏液蛋白和膳食纤维，能与人体胆酸盐、胆固醇结合，使其从粪便中排出，减少对脂类的吸收，维护肠内环境，减少癌症的发生。

**材料**　山药 200 克，莲藕 150 克，桂花 10 克。
**调料**　冰糖 10 克。
**做法**
**1** 莲藕去皮，洗净，切片；山药去皮，洗净，切片。
**2** 锅内放入适量清水，先放入藕片，大火煮沸后改小火煮 20 分钟，然后将山药放进锅中，用小火继续煮 20 分钟，加入桂花，小火慢煮 5 分钟，放入冰糖煮化即可。

# 痛风

## 了解痛风，先从嘌呤开始

### 选择中低嘌呤食物

低嘌呤含量的食物是指每 100 克食物中，嘌呤的含量小于 25 毫克。低嘌呤食物日常可以每天食用，作为主餐、主菜、配料等，它是痛风患者的健康食材选择。而除了低嘌呤的食物外，中嘌呤含量的食物也可以食用，但是不能经常占据食谱的主食、主菜，尤其是豆类。

### 高嘌呤食物“适量”加“适当”

每 100 克食物中，嘌呤的含量在 100~1000 毫克及以上者，我们称之为高嘌呤食物。对待嘌呤含量高的食物，有一个原则就是，“适量”加“适当”：适量表示嘌呤摄入量不宜多，而适当就是进食这些高嘌呤食物时，可以采用适当的方法，“过滤”掉一部分的嘌呤。

### 解决嘌呤含量高的豆类有妙招

豆类被称为“植物蛋白质”，可见其营养价值的重要性。豆类所含嘌呤也很高，按传统意义，同样不太适合痛风患者食用。但事实上，我们可以通过一些烹饪方法降低其嘌呤含量，再“为我所用”。

#### ○ 做成豆制品

将豆类做成豆制品，经过很多的工序以后，若再用水处理一下，其所含的嘌呤会大大降低，从“高层、中高层”变成“中低层”或“低层”。

#### ○ 适量添加于主食中

豆类对健康很重要，如果想避免摄入过多的嘌呤，每天选择适量的豆类加在主食当中，也是不错的选择。



## 木耳烩丝瓜
### 促进尿酸排出

木耳富含碳水化合物、膳食纤维及钾等，能促进尿酸的排出。另外，其所含的维生素K可有效减少血液的凝固，防治血栓形成。

**材料**　丝瓜250克、水发木耳25克。
**调料**　葱花、盐、水淀粉、植物油各适量。
**做法**

1 丝瓜去皮和蒂，洗净，切成滚刀块；水发木耳择洗干净，撕成小朵。
2 锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，加葱花炒出香味，倒入丝瓜和木耳翻炒至熟，用盐调味，水淀粉勾芡即可。



## 蒜蒸白菜
### 防止尿酸结石形成

**私房技巧**

烹饪大白菜时，可以适当放点醋，这样有利于大白菜中的钙、磷、铁等矿物质的分解，从而有利于身体吸收。

**材料**　白菜200克，蒜蓉20克。
**调料**　盐、鱼汁、植物油各适量。
**做法：**

1 白菜洗净，切成片，加盐拌匀，腌渍5分钟，待变软，用手稍微挤一挤水分，加蒜蓉、植物油拌匀，码入盘中。
2 将盘子入蒸锅蒸3分钟，取出，趁热倒入鱼汁拌匀即可。



## 姜汁红薯条
### 平衡体内酸碱度

红薯含有丰富的膳食纤维、钾、果胶和维生素C，能够降低血脂，平衡体内酸碱度，能增加饱腹感，非常适合肥胖者食用，防止尿酸升高。

**材料**　红薯 300 克，胡萝卜 50 克。
**调料**　生姜、香油、盐、糖、葱花各适量。
**做法**

1 红薯去皮，洗净，切成粗条；胡萝卜去皮，洗净，切条；生姜，去皮，切末，捣出姜汁，加盐、糖、香油调成调味汁备用。

2 锅内放入适量水煮沸，放入红薯条、胡萝卜条煮熟，捞出，沥水，码入深盘中，将调味汁淋到红薯条、胡萝卜条上，再撒上葱花即可。



## 薏米雪梨粥
### 利尿通便

梨有“百果之宗”的美称，所含的丰富的维生素和果胶有助于促进尿酸排出，对预防痛风性关节炎等有很大帮助，被称为“抗风使者”。

**材料**　薏米、大米各 50 克，雪梨 1 个。
**做法：**

1 薏米淘洗干净，用清水浸泡 4 小时；大米淘洗干净；雪梨洗净，去皮和蒂，除核，切丁。

2 锅置火上，放入薏米、大米和适量清水，大火煮沸，转小火煮至米粒熟烂，放入雪梨丁煮沸即可。

# 第五章

## 营养师推荐功能套餐，全家一起享受幸福素之味



# 青少年的健康素食配方

## 强壮骨骼，钙和维生素 D 搭配食用

### 保证钙的充足摄入

青少年的生长发育与钙密切相关，缺钙会导致精力不集中、牙齿发育畸形、腿软、抽筋、易过敏、易感冒等。所以，青少年的饮食必须保证钙的充足，建议每日摄入 1200 毫克的钙。饮食补钙的最好方法是每天喝一杯牛奶。另外，鸡蛋、豆制品等食物也是补钙的良好来源。要注意的是，补钙的同时不要吃如菠菜等含草酸的食物，否则草酸与钙结合成草酸钙，不利于钙质的吸收。

### 补钙的同时要补维生素 D

适当补充维生素 D 能促进钙质吸收，如蘑菇、牛奶都是维生素 D 的良好来源。晒太阳也有助于身体中维生素 D 的合成，因此建议青少年在注重饮食的同时也要适当参加户外运动。

**推荐套餐** 蔬菜蛋饼三明治 + 牛奶 + 香菇蛋 + 红烧海鲜菇

### 蔬菜蛋饼三明治
补钙、强壮骨骼

**材料** 鸡蛋 1 个，生菜 2 片，番茄 1 个，切片面包 2 片。
**调料** 沙拉酱、黄芥末酱适量。
**做法**
1 生菜洗净；番茄洗净，切两片；鸡蛋煎熟。
2 取一片面包铺底，上面涂上沙拉酱和黄芥末酱，依次铺上生菜叶、番茄片、煎蛋，盖上另一片面包，用手掌稍微压实，对角线切开叠起来即可。

### 香菇蛋
补充维生素 D

**材料** 香菇 10 朵，鹌鹑蛋 10 个。
**调料** 盐、生抽各少许。
**做法**
1 香菇去蒂，洗净，伞盖朝下摆在盘中，在里面打进一个鹌鹑蛋后在上面撒一点点盐。
2 放进蒸锅，水开后蒸 10 分钟起锅，在每个香菇蛋上面滴几滴生抽即可。

**私房技巧**
香菇尽量选伞盖大一些的，这样能比较完整地装下鹌鹑蛋。


蔬菜蛋饼三明治
牛奶
红烧海鲜菇
香菇蛋

# 明目护眼，补充含叶黄素的食物

## ○ 叶黄素保护眼睛黄斑区

叶黄素是植物化学物的一种，具有抗氧化作用，是视网膜黄斑区的主要色素，人体不能自我合成，只能从食物中摄取。叶黄素可以保护眼睛不受光线的损害，并能对抗自由基对黄斑区的氧化伤害。叶黄素与玉米黄素共同存在于玉米、猕猴桃、胡萝卜等黄绿色蔬菜中。

## ○ 增加钙、硒的摄入

钙参与形形色色的神经活动，神经细胞缺钙，易出现视力疲劳和注意力分散。补钙可以多吃奶、豆类及其制品、坚果、深色蔬菜等。硒是维持视力的重要微量元素，能够缓解自由基对眼睛的侵袭，并缓解眼疲劳。补硒可以多吃黑豆、葡萄、西蓝花等。

**推荐套餐** 香葱鸡蛋饼 + 黑豆豆浆 + 胡萝卜玉米粒炒黄瓜 + 酸奶蔬果沙拉

## 胡萝卜玉米粒炒黄瓜
缓解眼睛疲劳

**材料** 玉米粒 200 克，胡萝卜、黄瓜各 1 根。
**调料** 葱花、盐、黑胡椒、植物油各适量。
**做法**
1 胡萝卜去皮，洗净，切丁；黄瓜洗净，切丁；玉米粒洗净。
2 热锅放油，爆香葱花，放入胡萝卜丁炒至五分熟，放入玉米粒共同炒至快熟，倒入黄瓜丁，炒至微软，加盐、入黑胡椒调味即可。

## 酸奶蔬果沙拉
提供丰富的叶黄素

**材料** 原味酸奶 250 克，玉米粒、胡萝卜丁、青豆、黄柿子椒、猕猴桃各适量。
**调料** 蜂蜜适量。
**做法**
1 黄柿子椒洗净，去蒂、子，切小块；猕猴桃去皮，切小块；玉米粒、胡萝卜丁、青豆沸水焯熟。
2 将处理好的食材放入碗中，淋上原味酸奶和蜂蜜即可。

蔬果沙拉的材料并不仅限于这些，煮熟的小南瓜块、橙子、火龙果等都可以添加其中，丰富多种维生素和矿物质。


黑豆豆浆
香葱鸡蛋饼
胡萝卜玉米粒炒黄瓜
酸奶蔬果沙拉

## 提高记忆力，含卵磷脂的食物很有效

### ○ 重点摄取富含卵磷脂的食物

大脑组织脂类的含量非常多，如卵磷脂、胆固醇、糖脂等，其中以卵磷脂含量最大，需求量也最大。青少年学习繁重，应该适量多吃如鸡蛋等富含卵磷脂的食物。

### ○ 补锌促进脑发育

锌与细胞生长及组织再生都有关系，可直接参与基因的表达控制，促进神经系统和大脑的健康，并影响思维的敏捷性，所以锌也被称为智力之源。建议青少年每日摄入量为 16 毫克，坚果、干果类及谷类胚芽等是补锌的良好来源。

**推荐套餐** 豪华版蛋炒饭 + 香蕉牛奶饮 + 雪菜炒黄豆 + 鸡蛋炒丝瓜

### 豪华版蛋炒饭
营养全面、能量佳

**材料** 米饭、茭白、秋葵、鸡蛋各适量。
**调料** 盐、鸡精、植物油各适量。
**做法**
1 茭白去老皮，切丁；秋葵洗净，切厚片；鸡蛋打散，加适量盐下锅炒散。
2 油烧热，放茭白丁、秋葵片炒熟，盛出。
3 添加少许植物油，炒香米饭，倒入炒好的茭白、秋葵和鸡蛋 ，加盐、鸡精炒匀即可。

### 雪菜炒黄豆
补充优质蛋白质

**材料** 黄豆 250 克，雪菜 100 克，干红辣椒段 25 克。
**调料** 白糖 5 克，料酒 10 克，植物油适量。
**做法**
1 黄豆泡发，洗净；雪菜洗净，攥干，切段。
2 油烧热，爆香干红辣椒段，放入雪菜段翻炒，加黄豆、白糖、料酒及适量水，加盖焖至黄豆熟透即可。

### 鸡蛋炒丝瓜
提高记忆力

**材料** 丝瓜 250 克，鸡蛋 3 个。
**调料** 盐、姜末、葱末、蒜末各 5 克，植物油适量。
**做法**
1 丝瓜洗净，去皮，冲洗，切滚刀块，入沸水焯烫，捞出，用凉水冲一下。
2 鸡蛋磕入碗中，打散，炒熟，盛出。
3 锅留底油烧热，爆香姜末、葱末、蒜末，放入丝瓜块翻炒，加鸡蛋炒匀，加盐盛盘即可。


香蕉牛奶饮
豪华版蛋炒饭
雪菜炒黄豆
鸡蛋炒丝瓜

# 让父母安享健康，远离老年病

## 补充膳食纤维和维生素 C，保护心血管

膳食纤维具有调节碳水化合物和脂类代谢的作用，能结合胆酸，避免其合成胆固醇沉积在血管壁上，同时还能促进钠的排出，降低血压。膳食纤维一般在蔬菜、水果以及全谷类、未加工的麸质、全麦制品、海藻类、豆类、根茎菜类等食物中含量丰富。

维生素 C 能够促进人体合成氮氧化物，而氮氧化物具有扩张血管的作用，还能防止胆固醇在动脉内壁沉积，并能溶解已沉积在血管内壁的动脉粥样硬化斑块。维生素 C 一般在蔬菜水果中含量较丰富，如柑橘类水果、番茄、萝卜、瓜类、鲜绿叶菜、猕猴桃等。

**健康小看点**

俗话说："若要身体安，三里常不干。"每天用大拇指或中指按压两侧足三里穴各 1 次，每次每穴按压 5~10 分钟，可以强身健体、祛病延年，使人精神焕发。

简易取穴：在小腿前外侧，外膝眼下 3 寸，距胫骨前缘一横指处就是足三里穴。



**推荐套餐** 香菇玉米粥 + 切片面包 + 炝炒油菜 + 小番茄 + 核桃

### 香菇玉米粥
丰富的膳食纤维

**材料** 香菇 25 克，大米、玉米粒各 50 克。
**调料** 盐适量。
**做法**
1 香菇洗净，泡发，去蒂，切丁；大米、玉米粒洗净。
2 将大米倒入锅中，加适量水煮约 15 分钟，放香菇丁、玉米粒继续煮至黏稠，加入盐调味即可。

### 炝炒油菜
补充维生素

**材料** 油菜 250 克。
**调料** 葱花、盐、白糖、醋、鸡精、干红辣椒段、植物油各适量。
**做法**
1 油菜择洗干净，先用热水汆熟，装盘。
2 油锅烧热，爆香葱花、干红辣椒段，加盐、白糖、醋、鸡精翻炒均匀，离火，淋在油菜上即可。


切片面包
核桃
炝炒油菜
小番茄
香菇玉米粥

## 吃黑色食物，补肾又延年

中医认为，五色之中，黑色对应肾，黑色食物最养肾，如黑豆、紫米、桑葚、板栗等，所以肾虚的人，可以在饮食中增加黑色食物的比重。虽然山药是白色食物，但是也有补肾涩精的功效；而板栗是延年益寿的好坚果，对人体的滋补功能可与人参媲美。

**健康小看点**

《黄帝内经》中谈到上古之人“尽终其天年，度百岁乃去”的经验之一就是“食饮有节”。节，就是节度与节制，有洁净、有选择等多种含义。“有节”还有一个意思：如果冬天的东西到夏天吃就不叫有节；夏天不生长这个东西，你偏要去多吃这个东西，这叫“逆之”，“逆之则灾害生”。因此，按照时令吃蔬菜、水果也是长寿秘诀之一 。

**推荐套餐** 黑豆紫米粥 + 花卷 + 番茄炒山药 + 西瓜 + 板栗

## 黑豆紫米粥
### 补肾佳品

**材料** 紫米 75 克，黑豆 50 克。
**调料** 白糖 5 克。
**做法**
1 黑豆、紫米洗净，用清水浸泡一晚。
2 锅置火上，加适量清水，用大火烧开，加入泡好的紫米、黑豆煮沸，转小火煮至熟透，撒上白糖拌匀即可。

**私房技巧**
用电压力锅煮多种豆子粥比较省时省力。

## 番茄炒山药
### 补肾涩精

**材料** 山药 400 克，番茄 200 克。
**调料** 盐 4 克，葱花、姜末、植物油各适量。
**做法**
1 山药去皮，洗净，切菱形片，用沸水焯烫；番茄洗净，入沸水锅中烫一下，捞出去皮，切小块。
2 油锅烧热，爆香葱花、姜末，放入番茄块翻炒，再加山药、盐，炒匀装盘即可。

**私房技巧**
山药去皮时所产生的黏滑的物质就是黏液质，这种物质是水溶性的，最好不要用水洗，或者减少水洗的次数，以免其大量溶解到水里而造成流失。


西瓜
板栗
花卷
黑豆紫米粥
番茄炒山药

## 谷豆果蔬巧搭配，减少胆固醇，降血脂

五谷、豆类及豆制品、香菇、绿色蔬菜、新鲜水果都是膳食纤维、维生素、矿物质等的良好来源，有助于减缓胆固醇吸收速度并加速其排出体外，防止脂肪囤积和代谢紊乱。这些食材任意搭配，均可做一顿丰盛的降脂餐。

**健康小看点**

汉末，华佗曾有言："苦茶久饮益体"；梁代陶弘景说："久饮茶可以轻身换骨"；李时珍在《本草纲目》中说"茶主治喘急咳嗽、去痰垢"，"茶令人少睡，有力……茶行小便"。现代医学研究发现，茶中含有很多对人体有益的成分，对老年人的健康尤其有利。

老年人在选茶时应量力而行，不必皆求名品，可根据个人喜好选用。但总体看来，未经高温炒烤和不含添加物的绿茶，对老年人较为适宜，因为此种绿茶的降脂和抗癌作用更为明显。

当然，老年人也可以根据喜好选用红茶或花茶，更可以根据病情和体质配制药茶。如常气短汗出的气虚者，可加入人参片；常口干舌燥的阴虚者，可加麦冬；血脂过高者，可加三七叶；夏日暑盛时，可加苦丁茶等。

**推荐套餐** 蔬菜金银米饭 + 麻酱素鸡丝拌粉皮 + 照烧香菇豆腐 + 水果拼盘

### 蔬菜金银米饭
提高主食的营养价值

**材料** 芥蓝叶 15 克，鲜香菇 25 克，小米 20 克，大米 50 克。

**做法**

1. 芥蓝叶洗净，切碎；香菇洗净，切丁；大米、小米分别淘洗干净。
2. 将所有食材一起放入电饭煲中，加适量水，按"煮饭"键，煮至米熟后，再焖 10 分钟即可。

**私房技巧**

也可以加些薯类和豆类，增加一天粗粮的摄入比例。

### 照烧香菇豆腐
防止动脉粥样硬化

**材料** 北豆腐 250 克，鲜香菇 150 克。

**调料** 照烧酱 30 克，姜末、植物油各适量。

**做法**

1. 豆腐切长方形片；香菇洗净，去蒂，撕片。
2. 植物油烧热，放入豆腐用小火煎至两面金黄盛出；放入香菇，用小火煎干水分。
3. 将豆腐、姜末再次放入锅中，倒入照烧酱，加适量清水用小火炖至汤汁变稠即可。

**私房技巧**

豆腐宜现吃现买，存放时间不宜长，以免其中的脂肪被氧化，造成营养流失。


麻酱素鸡丝拌粉皮
水果拼盘
照烧香菇豆腐
蔬菜金银米饭

# 瘦身塑形的美味盛宴

## 瘦身需要补充优质蛋白质

优质蛋白质，是指富含各种氨基酸且利用率高，产生废物少，容易被人体消化吸收的蛋白质，是为身体健康补充能量的最佳营养品。瘦身的人更加不能为了控制饮食而减少对优质蛋白的摄取，那样不仅阻碍瘦身进度，而且损害身体健康。

补充优质蛋白方式:
蔬菜 + 谷物：发挥氨基酸之间的互补作用，进而提高蛋白质的营养价值√
蛋类：鸡蛋中的优质蛋白含量较高，蒸、煮的烹饪方式保存更完整 √

**推荐套餐** 南瓜薏米饭 + 芦笋煨冬瓜 + 合家欢炒合菜 + 凉拌鸡蛋黄瓜丝 + 小番茄 + 核桃

## 芦笋煨冬瓜
### 美味的膳食纤维

**材料** 芦笋、冬瓜各 200 克。
**调料** 葱末、姜丝、盐、水淀粉各适量。
**做法**
1 芦笋取嫩的部分，去皮，洗净，切段，开水烫 2 分钟，捞起，过凉，沥干；冬瓜去皮，切片。
2 将芦笋段、冬瓜片、葱末、姜丝一起放入锅中，加适量水，大火烧开后转小火慢炖 30 分钟，加盐调味，水淀粉勾芡即可。

冬瓜还有利尿的功效，搭配芦笋增加了瘦身、去水肿的功效

## 凉拌鸡蛋黄瓜丝
### 解馋不长肉

**材料** 鸡蛋 3 个，黄瓜 1 根。
**调料** 葱末、豆瓣酱、植物油各适量。
**做法**
1 鸡蛋磕入碗中，打散；平底锅中加少许植物油，烧热，倒入鸡蛋液，煎至两面金黄。
2 把煎好的蛋饼取出，对折，切丝备用。
3 黄瓜洗净，切丝，跟蛋饼丝混合盛盘，放葱末、豆瓣酱拌均匀即可。


核桃
芦笋煨冬瓜
小番茄
南瓜薏米饭
凉拌鸡蛋黄瓜丝
合家欢炒合菜

## 酶与胖瘦密切相关

### ○ 从食物中获取“食物酶”

酶，也可以叫做“酵素”，是一种由氨基酸组成的具有特殊生物活性的物质。身体中潜在的酶的总量是有限的，会随着年龄增大而减少，它们同时工作而且此消彼长，如果我们吃得过多造成消化负担，多数酶就会去支援消化食物，而用于代谢的酶就会变少。所以，我们还需要通过摄取食物来补充酶，这就是“食物酶”。

从食物中获得的维生素和矿物质，它们是酶在进行各种作用时的好帮手，可以直接或者间接地参与酶的活动，增强酶的活性。因此，在日常饮食中摄取高酶食物，更有利于瘦身。

八种富含酶的蔬果：猕猴桃、菠萝、香蕉、葡萄柚、白萝卜、油菜、胡萝卜、圆白菜。

### ○ 让酶“跑起来”，加速脂肪燃烧

运动能够增强分解脂肪的酶的活性，人体的糖分被大量地消耗，运动后大部分以脂肪作为能源供给，也就是说运动带来的燃脂效应不仅存在于运动的过程中，还存在于运动之后的一段时间内。养成运动习惯，让酶“跑起来”，加速瘦身。

**推荐套餐** 菠萝炒饭 + 猕猴桃绿茶汁 + 葱油小油菜 + 私房小炒圆白菜 + 橙子

### 菠萝炒饭
帮助减少碳水化合物摄入

**材料** 菠萝、甜椒各 1 个，青豆、米饭各适量。
**调料** 蚝油、生抽、盐、植物油各适量。
**做法**
1 菠萝直立，在 1/3 处从顶部到底部剖开；青豆洗净；甜椒洗净，去子，切小块。
2 取菠萝肉多的那一半，将菠萝肉划成小块挖出，菠萝壳放入烤箱，160 度烤 5~8 分钟去除水分。
3 锅加植物油烧热，下青豆、甜椒炒到四分熟，加蚝油、生抽、盐翻炒均匀，下米饭快速翻炒，最后放入菠萝，翻炒 2 分钟，盛出装在菠萝壳中即可。

### 猕猴桃绿茶汁
促进脂肪燃烧

**材料** 猕猴桃 60 克，绿茶 2 匙。
**调料** 柠檬汁少许。
**做法**
1 猕猴桃对半切开，用小勺挖出果肉。
2 将猕猴桃果肉、绿茶放入榨汁机中，加入适量饮用水和少许柠檬汁搅打成汁后倒入杯中即可。

富含多种酶的猕猴桃和含有儿茶素的绿茶搭配，可以促进脂肪燃烧，同时还有美白、防晒、抗氧化的功效。


猕猴桃绿茶汁
橙子
菠萝炒饭
葱油小油菜
私房小炒圆白菜

# 8款高酶蔬果减肥助力



## 猕猴桃

猕猴桃中的酶可以促进消化，阻碍体内脂肪囤积，绿色果肉的猕猴桃含酶较多。



## 菠萝、香蕉

二者都含有丰富的蛋白质分解酶，可以分解蛋白质，帮助蛋白质的吸收和消化，促进新陈代谢。另外，熟透的香蕉富含消化酶。



## 葡萄柚

其中的柠檬酸成分有助于提升新陈代谢，苦味的柠檬精油能活化酶，天然肌醇可以促进脂肪代谢。



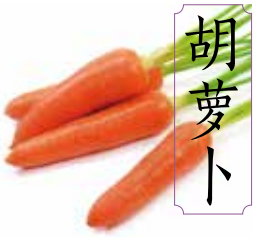
## 白萝卜

白萝卜富含分解淀粉的淀粉酶，能帮助消化，减少粪便在肠道内停留的时间，帮助身体排毒瘦身。



## 油菜

油菜中含有丰富的维生素、矿物质，可以强化酶的活性，提升代谢功能，帮助瘦身。



## 胡萝卜

胡萝卜中含有多种分解酶、溶菌酶等，它的各种功效都与所含的酶有关，富含维生素、矿物质等营养成分，可强化代谢能力。



## 卷心菜

卷心菜富含淀粉酶，可以帮助体内的消化酶提升肠胃功能，帮助废物排出体外。卷心菜中的丙醇二酸可以抑制糖类转化成脂肪，控制体重。

# 第六章

# 宫廷素食，传承百年的味道



宫廷菜，主要是供帝王享用的，据说皇帝每次用膳都是上百道菜，而实际上每道菜也只是吃一两口。清宫御膳房曾下设荤局、素局、饭局和点心局，其中素局专门负责烹调素菜。宫廷素食来源于民间，在宫廷发展，最后又流传于民间。

宫廷素局是当年皇上祭天祭地的时候设立的。宫廷素食讲究很多，从外形、口感都要非常接近荤菜，但是一点荤的都没有，大多以面筋为主，搭配各种原材料，做出各种素鸡、素鸭、素鱼等素食菜肴。现在人们越来越重视吃得健康、吃得绿色，而素食恰恰可以满足这种需求。然而，宫廷素食制作极为精细，配菜规格繁杂，所以在这里我们只推荐给大家适合家常烹饪、易学、易做的宫廷素食，以饱口福。



## 宫廷素鳝

素食者的鳝鱼口福

**私房技巧**

这道菜一定要用干香菇才能做出仿鳝丝的效果和口感。裹淀粉时，薄薄一层即可，不要太厚。

**材料**　干香菇 30 克。

**调料**　葱末、蒜末、姜末各 3 克，盐 3 克，糖 2 克，醋、干淀粉、香菜梗、香油、植物油各适量。

**做法**

1. 干香菇泡发，洗净，挤干水分，切成细断，裹上干淀粉备用。
2. 将植物油烧至七成热，放入香菇丝炸，盛出后，再复炸一遍，控油。
3. 锅底留少量油，放葱末、姜末、蒜末爆香，倒入炸好的香菇丝，加糖和盐，沿锅边到入少许醋，最后撒入香菜梗炒匀，出锅前滴几滴香油。



## 豌豆黄
### 夏季消暑佳品

**材料**　脱皮干豌豆 150 克。
**调料**　细砂糖 65 克。
**做法：**

1. 干豌豆洗净，加入 3~4 倍体积的清水，完全泡发（约 2 小时）。
2. 泡发的豌豆连同足量的水一起倒入锅里，盖上锅盖大火煮开，转小火煮至豌豆用小勺能轻松碾烂的程度，关火。
3. 豌豆连同煮豌豆的水、细砂糖，一起倒入料理机中打成豌豆泥。
4. 把豌豆泥倒入炒锅，大火煮开后，转小火不断翻炒至豌豆泥变得浓稠，关火。
5. 把炒好的豌豆泥倒入保鲜盒里，抹平表面，凉凉后加盖，放冰箱冷藏 4 个小时，直到完全凝固定型，吃的时候取出切小块即可。

**私房技巧**

一定要选用脱皮黄色干豌豆，如果购买的是带皮豌豆，泡发后要一颗颗去皮，十分麻烦。值得注意的是，黄豌豆不是黄豆。


炒到这种程度

豌豆黄是北京传统小吃，按北京习俗，农历三月初三要吃豌豆黄，开始多见于走街串巷贩卖，后传入清宫，成为宫廷小吃，据说慈禧很喜欢。



## 芸豆卷
### 慈禧的御前糕点

**材料**　芸豆 40 粒，蜜豆馅适量。
**调料**　糖适量。
**做法：**

1. 芸豆洗净，用清水泡发，去掉表皮。
2. 去皮芸豆加水煮 30 分钟至熟，捞出，沥干，放在细筛网中，用勺子碾压，让豆泥从网眼中通过，这样可以得到没有颗粒细腻的芸豆泥，根据自己的口味加糖拌匀。
3. 铺好寿司帘，覆一张保鲜膜，将碾好的芸豆泥铺在上面，尽量擀匀擀薄，整理成一个长方形，放上蜜豆馅，卷成卷，撕掉保鲜膜，切块，装盘即可。

**私房技巧**

内馅儿可根据家人口味自由发挥，比如枣泥、莲蓉等。



相传是慈禧太后听见宫外有小贩叫卖，便召进宫内品尝，觉得很好吃，于是命御膳房专门制作，芸豆卷就成了慈禧的御前糕点了。



## 传统风味小吃 驴打滚

**材料** 糯米粉 300 克，黄豆面 100 克，红豆馅适量。

**做法：**

1. 将黄豆面放入无油无水的平底锅内，用小火不停翻炒，炒至颜色由淡黄色变成均匀的浅褐色，并能明显闻到豆香时，关火，凉凉，过筛备用。
2. 把糯米粉放入盆中，慢慢倒入清水，和成面团。
3. 将面团放在一个平底的大容器中，轻轻压平，放到蒸锅里，大火蒸 20 分钟，用保鲜膜蒙住容器防止面团表面变干，凉至温热。
4. 在面板上洒上炒好的黄豆面，将温热的糯米面团放在案板上，面团上再面撒一层黄豆面，用擀面杖将糯米面擀成面 0.5 厘米厚的长方形面皮。
5. 将红豆馅均匀地涂在糯米面皮上，抹平，提起一端向内卷，卷紧别留缝隙，以免中间松散。
6. 用刀切成均等的小段，将剩下的黄豆面用筛网均匀地撒在小卷上即可。

**私房技巧**

和糯米面团时尽量干一点，能成团就行，这样蒸熟后才能有韧性。红豆馅不要太干也不要太稀，红豆馅在面片上刚刚能摊开就好。

相传慈禧太后无食欲，御膳房的大厨绞尽脑汁想出一道点心，就是用糯米粉裹着豆沙馅做的，可是刚一做好就被粗心的小太监打翻，掉到黄豆面的盆里，但是重新做已经来不及了，大厨只好硬着头皮将此点心呈到慈禧太后面前。太后一吃甚为欢喜，问此菜名，大厨情急之下想到之前犯错的小太监叫“小驴儿”，于是就跟太后说叫“驴打滚”。从此，这道传统小吃便流传开来。



## 御赐亲封其名 金糕

**材料**　山楂 500 克。
**调料**　白糖、桂花各适量。
**做法：**

1. 山楂洗净，切开，去子。
2. 锅中放水烧开，放入山楂，大火煮开山楂变软，然后继续煮，一边煮一边用勺子不断搅拌，山楂略显黏稠时放入白糖，继续搅拌至山楂成膏状且很黏勺子。
3. 盛出放在大碗中，等到稍微凉一些，迅速扣入模具中，脱模即可成型，撒上几片桂花即可。

**私房技巧**

山楂直接煮，比用搅拌机打碎再煮口感更新鲜，另外煮山楂时不要盖盖儿，否则成品颜色不鲜亮。

金糕其实就是我们常吃到的山楂糕。传说有一日慈禧太后突然心血来潮想吃山楂糕，宫人急忙找来京城做山楂糕最出名的张掌柜连夜赶制，张掌柜做出的山楂糕色泽红润且透着丝丝金黄，而且味道爽滑细腻、酸甜可口。慈禧太后甚是喜欢，御赐亲封其名为“金糕”。



## 鸡丝燕菜

清淡爽口、健脾开胃

**材料**　素鸡丝 200 克，白萝卜 300 克，胡萝卜 200 克。

**调料**　胡椒粉、盐各 5 克，干淀粉 50 克，素清汤 700 克。

**做法：**

1. 白萝卜和胡萝卜分别去皮，切细丝，滚上干淀粉，入沸水锅中煮熟，即成素燕菜，捞出，放入汤碗中。
2. 素清汤煮开，下素鸡丝，撇去浮沫，加盐、胡椒粉调味，倒入汤碗中即可。

**私房技巧**

可以多加些清汤，减少些咸味，可当汤饮。

将酱油、五香粉、盐等调成味汁；用 3 张千张放入味汁中浸渍一下，取出随即裹成卷状，再用 1 张千张皮把卷状千张皮裹好。然后，再用干净白布包裹紧，以细麻绳扎紧成螺旋形，下锅煮至成熟，去绳去布即成素鸡。



## 艾窝窝
### 清真风味小吃

**材料**　糯米 150 克，面粉 50 克，白芝麻、核桃仁各 30 克，山楂适量。

**调料**　白糖 30 克。

**做法：**

1. 白芝麻和核桃仁炒熟，磨碎；山楂切小丁备用。
2. 面粉放入大碗中，包上保鲜膜，上锅隔水蒸 15 分钟，冷却后装入食品袋，擀碎结块。
3. 糯米洗净，用清水浸泡一晚，沥干，隔水蒸 20 分钟，然后用擀面杖略捣几下，产生黏性且能看出米粒即可。
4. 糖馅：将芝麻和核桃仁碎加入白糖和 15 克蒸好的面粉，搅匀。
5. 取一小勺糯米饭，放在面粉上来回搓揉，使它完全裹满面粉，然后按扁（薄厚由喜好而定），包上糖馅，封口，捏合，在上面点缀一点山楂糕丁，艾窝窝就做好了。按以上的方法，把剩余的糯米也做成艾窝窝。

**私房技巧**

怎么样把糯米蒸得好吃、有嚼头是做艾窝窝的关键。首先至少把糯米泡 4 个小时以上，时间越长越好。然后把泡米的水全部倒掉，再上锅干蒸。

艾窝窝是老北京清真风味小吃，历史悠久，明万历年间内监刘若愚的《酌中志》中说：“以糯米夹芝麻为凉糕，丸而馅之为窝窝，即古之‘不落夹’是也。”有一种说法是，艾窝窝是由维吾尔族穆斯林带入清宫，此后由皇宫传了出来，一下子变得身价百倍，名震京城。



## 素狮子头

### 荤菜素做、风味独到

**材料**　猴头菇200克，豆腐100克，荸荠、豆芽、油菜各50克，牛奶1袋（240毫升），苹果1个。

**调料**　盐、糖、胡椒、植物油各适量。

**做法：**

1. 猴头菇、豆腐洗净分别打成蓉状；荸荠去皮，切小丁。
2. 将猴头菇、豆腐、荸荠丁混合，加入一小勺盐、胡椒、糖，搅拌均匀。
3. 锅中倒入油，将调好的馅料团成丸子，冷油下锅，中小火炸成金黄色，捞出。
4. 制作奶汤：苹果洗净切片，与豆芽、油菜一起冷水下锅，煮出味道后加入牛奶，加少许盐调味。
5. 将炸好的狮子头放入奶汤中煮1~2分钟就可以出锅了。

**私房技巧**

牛奶的量可以根据自己的口感而定。猴头菇容易有苦味，处理的时候一定要充分浸泡，洗去苦味。

原版的红烧狮子头是荤菜，江南名菜，乾隆年间传入宫廷。素食版的是一道清淡的汤菜，汤的鲜味很足。



## 杏仁茶
### 老北京的味道

这是北京的一道民间小吃，传入宫廷后就由御膳房的点心局来做了，成为宫廷点心的一种。

**材料** 干杏仁（不用苦的）200 克，大米 400 克。
**调料** 白糖 100 克。
**做法：**
1 将干杏仁洗净，用清水泡 20 分钟，去皮，和大米一起，加米量五倍的清水，浸泡 8 个小时。
2 将泡好的杏仁和大米用小石磨磨出杏仁浆。
3 将杏仁浆倒入锅中煮开，调入白糖饮用即可。



## 糖醋面筋
### 皇家斋戒菜

宫廷中皇太后、皇后斋戒时多命御厨做这个菜。

**材料** 面筋 200 克，竹笋 100 克。
**调料** 酱油 35 克，醋、干淀粉各 15 克，白糖 25 克，植物油、姜末各适量。
**做法**
1 面筋切小方块，上笼蒸 30 分钟；竹笋去皮，洗净，切薄片；干淀粉用水调和，加入酱油、醋、白糖搅匀，做成芡汁。
2 锅内放植物油，烧热后倒入面筋块炒至金黄色捞出；留底油爆香姜末，放入笋片翻炒至八分熟，放入面筋，翻炒片刻，倒入芡汁，略炒即可。

# 第七章

## 禅味素食，吃出一份慈悲的情怀



佛家寺院和道家宫观中的素食佳肴是中国素菜的“全素派”，常被称为“寺院素食”。佛教主张素食是本着“上天有好生之德”，是为长养“仁者之心”，提倡“戒杀”。很多自我修行的人遵从素食，是为了“清心寡欲”，净化心灵，提升精神力。

据记载少林寺曾用少林素食在寺中先后招待过唐太宗、元世祖、清高宗等 20 多位帝王。公元 629 年 9 月，唐太宗因念及当年十三棍僧救驾之恩，亲率魏征、秦琼等人拜访少林寺。昙宗和尚以 60 款素菜摆设“蟠龙宴”招待唐太宗。公元 1292 年 4 月，元世祖前往少林寺寻访他的好友福裕大和尚，寺中为其特设“飞龙宴”，多达 90 道素菜。

民间素菜也有自己的流派，如川菜素食等。清朝光绪初年，北京前门大街曾有“素真馆”，之后，西四又有“香积园”，西单有“道德林”及“功德林”、“菜根香”、“全素斋”、“鸿宾楼”等。



## 芙蓉盏
### 南瓜包裹的素香

**私房技巧**

南瓜肉不要取得过于干净，把中间挖掉即可，留些南瓜肉一起吃更好。

**材料**　小南瓜 1 个，香菇 10 克，胡萝卜 20 克。

**调料**　盐 2 克，水淀粉 3 克。

**做法**

1. 小南瓜洗净外皮，从顶部往下，至 1/3 处横向切开，取出南瓜肉，去瓤、去子，南瓜外皮保持完整，留盏备用。
2. 香菇洗净去蒂，切丁；胡萝卜洗净，切丁。
3. 将南瓜肉放入蒸锅，蒸至六成熟，取出捣泥，加入胡萝卜丁、香菇丁，放盐、水淀粉搅拌至黏稠，放入南瓜盏内。
4. 蒸锅上汽后，将南瓜盏放入，大火蒸 15 分钟即可。



## 金刚沙豆腐

清新美味、法道自然

**材料**　豆腐 1 块，香脆椒 10 克，圆白菜 30 克，苏打饼干、素肉松各适量。

**调料**　熟白芝麻、花椒粉、盐、干淀粉、植物油各适量。

**做法：**

1. 自制金刚沙：将苏打饼干、香脆椒、素肉松放入粉碎机中打碎，加熟白芝麻、花椒粉拌匀既成金刚沙。
2. 豆腐洗净，切小方块，在表面撒少许盐腌渍 10 分钟入味，逐一拍上干淀粉。
3. 油烧至五成热，放入豆腐块，炸至两面金黄色香脆，倒出，沥干油。
4. 圆白菜洗净切丝，垫在盘底部。
5. 锅内不放油，烧热后放入自制金刚沙用小火炒出香味，放入豆腐块，小心拌匀后盛盘即可。

**私房技巧**

自制金刚沙比较实用，还可以用在芋头、素鸡、糯米丸子上。

家里常用的豆腐大致就是南豆腐和北豆腐。南豆腐质地比较软嫩，细腻；北豆腐硬度、弹性、韧性较南豆腐强，含水量较南豆腐低，但口味较南豆腐香。如果选用南豆腐做这道菜，动作更需要轻柔，避免破碎不成形。



## 金汤素三鲜

素净而不寡淡

**材料**　竹笋 10 克，秋葵 6 个，南瓜 40 克，蟹味菇 15 克、枸杞子 2 克。

**调料**　素高汤 300 克，盐 3 克，水淀粉、植物油各适量。

**做法：**

1. 竹笋用淡盐水泡发，洗净，沥干，切小段；秋葵洗净；南瓜去皮、子，切薄片；蟹味菇、枸杞子洗净。
2. 竹笋段、秋葵、蟹味菇放入高汤中煮熟，捞出，沥干，秋葵纵切两半。
3. 南瓜片蒸软，捣泥，混一点高汤拌成南瓜浓汁。
4. 秋葵垫底整齐码盘，竹笋段码在秋葵上，浇南瓜浓汁，再码上蟹味菇，放几颗枸杞子即可。

**私房技巧**

没有素高汤直接用清水也可以，如果素高汤已有咸味，建议再少加盐或不加盐。

竹笋自古就被列为“草八珍”之一，曾作为官廷贡品，近代也成为国宴名菜，被誉为“山珍之花”“雪裙仙子”“菌中皇后”等。



## 太极银丝羹
### 一鼎一镬里有乾坤

**私房技巧**

两种食材混成太极图比较考验技巧，偷懒的做法是买一个鸳鸯碗，分别倒入既成。

**材料**　菠菜、黄豆各 500 克，北豆腐、白菜各 300 克。

**调料**　玉米淀粉 20 克，盐、香油、植物油各适量。

**做法**

1 黄豆洗净，用温水泡软；白菜洗净，切段；北豆腐加水搅成蓉；菠菜洗净，摘出根和茎，与黄豆一起加 1500 毫升清水煮成素汤；菠菜叶入沸水烫熟，挤干水分后切成蓉。玉米淀粉用水调成水淀粉。

2 白菜段、菠菜蓉及一半素汤煮熟，豆腐蓉用剩余素汤煮熟，分别加盐、香油调味，水淀粉勾芡。

3 将两种羹盛在盘中，形成太极形状即可。



## 五谷丰登
### 预兆吉祥年

**私房技巧**

若选择的原料口感较淡，可在其表面撒上盐，还可以根据喜好，选择荸荠、山药、芋头等。

**材料**　金瓜、栗子、玉米、花生、紫薯各适量。

**做法**

1 花生、栗子分别洗净表面，捏开小口；紫薯、玉米分别洗净，切段；金瓜洗净、切开，去瓤、子，切小块。

2 将食材依次摆入蒸笼中，大火蒸 30~40 分钟即可。



## 上素福袋

寓意健康、好运

**材料** 豆腐皮 5 片，竹荪、香菇各 10 克，竹笋、胡萝卜、芹菜各 20 克，豌豆、松子各 40 克。

**调料** 老抽、糖 2 克，盐 3 克，胡椒粉、麻油、植物油、水淀粉、素高汤各适量。

**做法**

1. 香菇泡软，切丁；竹笋、胡萝卜去皮，切丁；豌豆、松子烫熟，用冷水冲凉；竹荪泡软，去杂质，切丁；芹菜去叶，洗净，2/3 切丁，1/3 烫软后撕成细条。
2. 将植物油烧热，加香菇丁、竹笋丁、胡萝卜丁、芹菜丁炒熟，加豌豆、松子、竹荪丁翻炒几下，加盐、胡椒粉调味，水淀粉勾芡后盛出备用。
3. 将炒好的材料放在豆腐皮上，包起来，用烫软的芹菜捆紧封口做成袋，只装八分满。
4. 另起锅，加入素高汤烧开，放入豆腐皮做成的福袋，小火煮 10 分钟，再加入剩余调味料即可。

**私房技巧**

还可以用大的油豆腐，用小刀将中间切去，留盖，把食材填入其中，盖盖儿后，用海带丝系一下。



## 素佛跳墙

佛闻弃禅跳墙来

佛跳墙原名福寿全，是福建福州的汉族名菜，属闽菜系，曾有一秀才作诗“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”从此而得名佛跳墙。此素斋版，沿用原版精华，以享美味。

**材料** 荔浦芋头、冬瓜、香菇、竹笋、魔芋粉丝、胡萝卜、金针菇各 20 克，老豆腐、黄豆芽、烤麸各 10 克，玉米粒、豌豆粒、红椒各适量。

**调料** 老抽、醋各 5 克，盐、糖各 3 克，水淀粉、植物油各适量。

**做法**

**1** 芋头去皮，切小块；冬瓜去皮，切片；香菇、竹笋洗净，切片；魔芋粉丝泡软；胡萝卜去皮，切丁；金针菇、黄豆芽洗净，去根部；老豆腐切片；豌豆、玉米洗净；红椒洗净，去子，切丁。

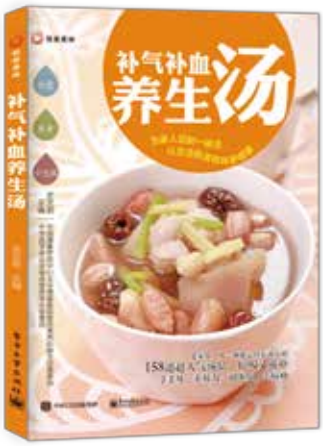
**2** 锅内加适量水，加入黄豆芽和香菇片，大火煮开后加盐，转小火煮 40 分钟，成素高汤，滤出清汤备用。

**3** 锅内放少量油，烧热，将芋头块煎一下，以保持外硬内软，捞出备用；烤麸也过一下油备用。

**4** 大深碗内铺上芋头，再依次将所有材料摆放成型，注入素高汤至没过食材，将碗放入蒸锅，大火煮至上汽后转中小火，保持上汽状态蒸 1 小时即可。

**5** 炒锅内加少许植物油，烧热，放入玉米粒、豌豆粒和红椒丁翻炒 2 分钟，加盐调味，用水淀粉勾芡，浇在菜上即可。

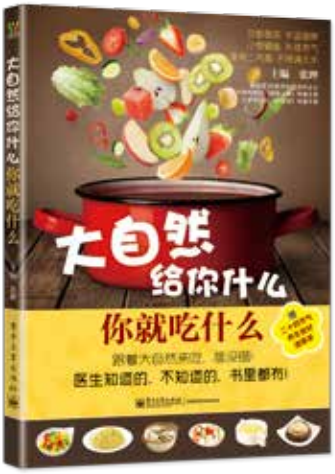
## 悦然 · 推荐书单 帮您打造健康生活




主编：史文丽
定价：36.00 元
158 道超人气汤品，根据地域、四季、瘦身、美颜、排毒、抗霾、补气、补血、慢性病调养等需要来调养全家。一碗热汤就能浓缩五味，颐养天年。




主编：史文丽
定价：36.00 元
粥是家的味道，粥也是滋补身体、防病抗病的好料理。169 道五谷杂粮养生粥，让小病小痛绕道走。




主编：张晔
定价：29.90 元
大自然给了天然防病祛病食材，大自然给了呵护全家的保健食材。中医养生讲究“顺乎自然”“天人合一”，跟着自然吃才会不生病。




主　编：张晔
副主编：于建敏
定　价：38.80 元
“鱼生火，肉生痰，青菜萝卜保平安”，小食物大功效，长寿就在一日三餐的一粥一饭中。